



# 7/23(木)～海の日特別スケジュール～

	2F		3F		
	A	B	C	D	プール
10:30	ラテンエアロ 10:20～11:05 こじま はづき	リトモス60 10:15～11:15 KUMI & 後藤 亜紀子	骨盤メンテナンス 10:25～11:10 銭場 弥生	フェイスタオル or 手ぬぐい (80cm前後のもの) 持参で	10:30
11:00		<b>オススメ!</b>			ベーシックアクア30 10:45～11:15 伊藤 千尋
11:30	はじめてのジャズダンス 11:35～12:20 UMEZU	ステップ 11:45～12:30 後藤 亜紀子	ルーシーダットン 11:40～12:25 銭場 弥生	<b>有料</b> カルチャースクール バランス & ビューティー 11:45～12:45 こじま はづき	ダイエットアクア30 11:30～12:00 伊藤 千尋
12:00					<b>【中級】有料</b> スイミングスクール クロール・背泳ぎ 12:30～13:15 伊藤 千尋
12:30					
13:00	エアロ 12:50～13:35 後藤 亜紀子	RADICAL FITNESS ファイドウ60 13:00～14:00 YU-KI & MIKI	ボディメンテナンス60 13:00～14:00 こじま はづき	<b>有料</b> カルチャースクール ジャズダンス 13:15～14:15 UMEZU	<b>【初級】</b> バタフライ 13:30～14:15 伊藤 千尋
13:30			<b>オススメ!</b>		
14:00	ZUMBA 14:15～15:00 TAI	RADICAL FITNESS パワー60 14:30～15:30 KO-KI & CHIHO			スイム300 14:30～14:45 Mr.DAIGO.Jr
14:30			ベーシックピラティス 14:45～15:30 Reiko		<b>15分間泳げる だけ泳ぎましょ う</b>
15:00					
15:30					
16:00	エアロ 16:00～16:45 栗原 雅代	RADICAL FITNESS メガダンス60 16:00～17:00 KO-KI & MIKI	ヒーリングヨガ 16:15～17:00 AKI		
16:30					
17:00	SALSATION® 17:15～18:00 栗原 雅代	一人で出来ない腹筋を 十分に追い込むクラス ウエストシェイプ(強化版) 17:30～18:00 DAIGO			
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00	閉館時間・・・20:00				20:00

7月23日(木)は祝日特別プログラムになります!

今回は60分レッスン盛り沢山の

**激アツ**な1日となっております!!

リトモスはKUMI IR & 後藤亜紀子IRによるジョイントレッスン!

ラディカルプログラムはback numberMIXでお届け!

銭場弥生IRの骨盤メンテナンスがこの日のみの復活や

こじまはづきIRのボディメンテナンスも60分!

皆様のご来館、心よりお待ちしております♪

