

11/23(月)～勤労感謝の日特別スケジュール～

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30	ZUMBA 10:20～11:05 Marie	バレトン 10:20～11:05 こじま はづき	ピラティス 10:30～11:15 佐藤 ひとみ		アクア 10:30～11:15 美馬 らん	10:30
11:00					11:00	
11:30	フラダンス 11:35～12:20 佐藤 ひとみ	ラテンエアロ 11:35～12:20 こじま はづき	ピラティス 11:45～12:30 美馬 らん		11:30	
12:00					12:00	
12:30	有料 メガダンス60 12:50～13:50 MIYUKI	ステップ 12:50～13:35 美馬 らん	リンパヨガ 13:00～13:45 KIYOMI		カルチャースクール フラダンス 12:30～13:30 MAMI	12:30
13:00	オススメ!					13:00
13:30	ラテンダンス 14:20～15:05 銭場 弥生	ファイドウ60 14:05～15:05 YU-KI	美姿勢ヨガ 14:15～15:00 KIYOMI			13:30
14:00						14:00
14:30						14:30
15:00						15:00
15:30	カポエイラ・ボディメイク 15:35～16:20 銭場 弥生	パワー60 15:35～16:35 大塚&友也	フローヨガ 15:30～16:15 Miho	Aスタジオの カポエイラ・ボディ メイクとは… ブラジルの伝統舞踊 である『カポエイラ』 は音楽に合わせて格闘 技&ダンスの要素を 融合させたスポーツ です。 有酸素とインナー マッスルをMIXした プログラム! ※裸足での参加とな ります!※	スィム300 15:45～16:00 Mr.DAIGO,Jr	15:30
16:00	祝日限定!		祝日限定!		15分間泳げるだ け泳ぎましょう	16:00
16:30	有料 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15～18:15	ファットバーンエクストリーム 17:30～18:15 川俣 喜嗣	パワーヨガ 16:45～17:30 Miho		泳ぎ慣れ100 17:00～17:15 CHIHO	16:30
17:00						17:00
17:30	有料 有料スクール avex ダンススクール (ティーンクラス) 18:30～19:30	ZUMBA 18:45～19:30 川俣 喜嗣	古典ヨガ60 18:00～19:00 垂矢子			17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間・・・20:00					20:00

11月23日(月)は祝日プログラムとなります!!

ラディカルはALL60分&バックナンバーでお届け!

祝日限定のプログラムも参加必至のものばかり!

MihoRによる強度の違うヨガが2本に、垂矢子Rはたっぷり60分!

ヨガ好きの方には外せない1日となっております♪

銭場Rのカポエイラはしっかり汗をかいて動きたい方におススメ!

※スタジオレッスンご参加には**マスクの着用**をお願いいたします。※

※現在人数制限を行っております。

レッスン**参加30分前**に名簿への記入を必ずお願いいたします。※

