



☆ 3月21日 (火・祝)

祝日プログラム☆

時間	スタジオ A	担当
9:20～ 9:40	おはようストレッチ  ※受付時間9:10	坂根 (スタッフ)
9:50～ 10:35	リズム&ストレッチ45 ※受付時間9:35	鈴木
10:50～ 11:30	たのしくラテン40 ※受付時間10:30	Tomo
11:40～ 12:25	たのしくエアロ45 ※受付時間11:25	
12:40～ 13:25	シンプルステップ45 ※定員:28名 ※受付時間12:20	樋口
13:55～ 14:25	脂肪抹殺術メタボアタック ※受付時間13:20	石野
14:40～ 15:25	石野おどり45 ※受付時間14:20	
15:40～ 16:25	ZUMBA45 ※受付時間15:20	前山

時間	スタジオ B	担当
10:00～ 11:00	貸スタジオ/卓球開放 《有料》	佐古 (スタッフ)
11:15～ 11:55	★ リラックスヨガ40  ※定員:22名 ※受付時間11:00	
12:30～ 13:30	貸スタジオ/卓球開放 《有料》	
13:45～ 14:45	貸スタジオ/卓球開放 《有料》	
15:00～ 16:00	貸スタジオ/卓球開放 《有料》	

※ ★ 印は、祝日特別プログラムです。

※  …靴が必要ないクラス。

☆ プールプログラム ☆

グループスイムレッスン 12:50～13:35

”機能改善ウォーキング”をグループで指導します。プールでの歩き方など知りたい方はぜひご参加ください！！

有料 1回:1,880円

担当 鉄川

たのしくアクア 14:00～14:30

膝や腰に負担の少ない水中で、音楽に合わせてながら水の抵抗・浮力を利用して体を引き締めていくクラスです。

担当 鉄川