

11月23日(金)

勤労感謝の日 スケジュール

	1 スタジオ	2 スタジオ	ショート	スイミング	
10	10:30~11:40 オリジナル エアロ70 ひろりさ	10:30~11:00 ストレッチ30 ジムスタッフ			10
11	12:00~13:00 スペシャル ダンスエアロ ひろりさ	14:00~14:30 ストレッチ&ポール ジムスタッフ		11:00~11:20 かなづちさん 阿部	11
12	15:00~16:00 ユーバンド60 中村 & 今井			11:40~12:10 お楽しみ アクア30 阿部	12
13	16:30~17:30 ボディ アタック60 中村 & 今井			12:30~13:20 アクア50 阿部	13
14					14
15					15
16					16
17				17:00~17:30 ターンに挑戦 川上	17
18				17:40~18:10 楽しく フィンスイム 川上	18
19					19

・オリジナルエアロ
色々な動きで楽しく動ける
中上級者向けのレッスンです★

・ダンスエアロ
1曲の中で色々な動きが出てくる、
初心者の方でも楽しめる
レッスンです★

ユーバンド60!
通常レッスンではやらないナンバーも
体験できます★
この機会に是非ご参加を!
整理券配布前の順番待ちは
13時30分から可能です。
(ボディコンバット開始時間)

ボディアタック60(ダブルインストラクター)
今回のコンセプトは LOVE です♡
タイトルに "LOVE" がはいている
ナンバーを使用します★
楽しんで盛り上がりましょう★

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※  は、整理券が必要になります。トレーニングジム、プールカウンターにて30分前より配布致します。

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

エアロ・アクア(初級~初中級)	エアロ・アクア(中級~中上級)	エアロ(上級)	格闘技系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	ダンス系	筋コンディショニング系
泳法クラス			