

♪ 祝日プログラム ♪

2月11日(月・祝)

	フロア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ラケット
10:00	ST15 関根 ↑10:00~10:15		ヨガ45 深谷 10:00~10:45		
11:00		【小・中学生対象】 ジュニアダンス 発表会 10:45~12:15	骨盤コンディショニング15 ↑深谷 10:45~11:00		
12:00	ST30 関 11:30~12:00		ズンバゴールド60 入内島 11:15~12:15		
13:00		けいらくピクス®60 入内島 12:30~13:30	エアロビクスの中に、 東洋医学概念である陰と陽、 氣、経絡、4つの要素を加えた エクササイズです！ ゆったりとした動作で行うので、 どなたでもご参加頂けます。		イベント 「バスケット ボール & 懇親会」 13:00 ↓ 16:40 ※ご参加の際は 事前に申込みが 必要です。
14:00	ST30 馬場 13:15~13:45	エアロ②60 三橋 13:45~14:45		【有料プログラム】 「ハッピーショルダー」 ~肩の筋肉~ 【予約制:定員15名】 熊谷 14:30~16:00	
15:00		ステップ パーティー60 三橋 15:00~16:00			
16:00		ラテンエアロ60 梨本 16:15~17:15			
17:00	ST30 関 16:30~17:00				
18:00		セサミキャンプ35 阿部 ↑17:30~18:05			
19:00					

本日は特別に
60分の「エア
ロ②」です！
ぜひ、挑戦して
みて下さい！

※平日会員の方は、祝日プログラムへはご参加頂けません。予めご了承下さい。