

STUDIO & POOL Program

2017年 11月3日(金) 祝~文化の日~

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00	walkingエアロ(峰村) 10:20~10:50	モーニングストレッチ(望) 10:15~10:45	<p>泳法特別レッスン 美しい泳ぎで楽にスイスイ泳ぎたい! 正しい泳ぎ方が健康に良い泳ぎ! それが速い泳ぎだ!</p> <p>スペシャルコーチ マスターズ水泳で活躍 おなじみゴールドラッシュ! ・宮園智美(平泳ぎ) ・斉藤千洋(バタフライ) ・小林直幸(クロール背泳ぎ)</p> <p>参加費 1レッスン 1080円 2レッスン 2160円 定員 各15名</p> <p>申込・お問い合わせは チラシ、フロントまでお気軽にどうぞ!</p> 
10:30			
11:00	サーキット シェイプ 11:00~12:00 (峰村)	ルーシーダットン 11:00~12:00 (門間)	
11:30			
12:00	やさしいエアロ 12:15~13:00 (川畑)	ダンベル体操(圭子) 12:20~12:50	
12:30			
13:00		はじめてSTEP(川畑) 13:15~13:45	
13:30	太極舞 13:15~14:15 (佐藤広美)		
14:00		GROUP GROOVE 13:55~14:40 KEIKO	
14:30			
15:00	エンジョイエアロ 14:50~15:35 (はる花)	バレトン 14:45~15:45 (結城)	水中ウォーキング(佐々木) 15:45~16:15
15:30			
16:00	DANCE RUSH 15:45~16:15(徹哉)		
16:30			
17:00	FIGHT RUSH 16:30~17:30 (徹哉)	EXCORE(佐々木) 16:45~17:15	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			