

STUDIO & POOL Program

11月23日(金)祝

	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>おかげ様で 10周年!!</p> <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) ・佐藤博美(背泳ぎ)</p> <p>参加費 1レッスン 1,080円 2レッスン 2,160円 定員 各15名 会食 1,000円(税込)</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)	ツボ押しヨガ 11:00~12:00 (石堂)	
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	太極舞 13:15~14:15 (佐藤広美)	はじめてSTEP(川畑) 13:15~13:45	
13:30			
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 (嶋守)	ピラティス 14:45~15:45 (松浦)	水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15
15:30			
16:00	ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋守)		
16:30			
17:00		EXCORE(佐々木) 16:45~17:15	
17:30			
18:00	<p>勤労感謝の日 ♡</p> 		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			