

		31日 月曜日		
		スタジオ	多目的スタジオ	プール
10:00	10:30 ~11:10 ピラティス& ストレッチ 40(遠山)			10:30 ~11:15 アクアビクス (宮澤)
	11:20 ~12:05 美容バレエ& ストレッチ (虻川)	11:45 ~12:30 セルフリンパ マッサージ45 (関川)		11:30 ~12:10 水泳指導 初級(三ツ井)
	12:15 ~13:00 エアロ45 (はつみ・F)			
	13:10 ~14:10 ハワイアンフラ 60(高橋)	13:10 ~13:40 コアストレッチ 30(はつみ・F)		
	14:20 ~14:50 ボディパンプ 30(倉島)			14:20 ~14:50 ボディシェイプ (山口)
	15:00 ~15:45 ボディジャム 45(小林)			
15:00)				
	18:30			
18:30	18:20 ~19:05 エアロ45 (日野)	18:30~19:00 ボディバランス 30(小林)		
	19:15~20:00 ボディアタック45 (H&R)	19:10~ 19:55 ピラティス 45(村山)		
	20:10 ~21:00 BAILABAILA 50(村山)	コラボ レッスン		20:10 ~20:50 アクア エクササイズ 40(工藤)
22:00	21:10 ~22:10 RITMOS60 (早川)			20:55 ~21:25 水中機能 改善運動 30(工藤)

【館内イベント 予定表】

- ☆水着、スポーツウエアセール (東京スター・ヒカリスポーツ)
- ☆インソール販売会
- ☆フットマッサージ機体験会&販売会
- ☆パン販売 (シェヒロ)
- ☆+ギャバ・ヴァームダイエット レッスン体感会
- ☆頭皮の若返りマッサージとお顔のリフトアップ体験
- ☆スムージー試飲会&販売会
- ☆講演会「今、なぜオーガニックなのか？」

その他多数イベントを予定しています!!



※印は初心者・初級者向けプログラムです。 エアリアルヨガ・ボディパンプは整理券が必要となります。

☆日曜日の週替わりレッスンは一週間前に館内・ホームページ等にて掲示いたします☆