

平成29年11月3日(金) 特別プログラム

11月3日(金・文化の日)		
スタジオ		プール
10:00~11:00 筋コン&ストレッチ Kaori	<p>サルサ音楽の複雑で速いビートに合わせ、小刻みに腰を動かすステップを取り入れたダンス。</p> <p>コラボレッスン☆ いつもとは少し違う、レップリーボックが楽しめます!!</p>	10:00~12:00 ワンポイント 指導
11:15~12:15 ラテン Kaori		10:00~20:30 全面 一般公開
12:25~13:25 サルサ ~シャイン&ペア~ Kaori & Takemi		
14:00~15:00 ジャズ ERIKO		14:00~16:00 ワンポイント 指導
15:10~16:10 ピラティス ERIKO		10:00~20:30 全面 一般公開
16:20~17:05 アディダスボクシング 橋本		
17:15~18:00 レップリーボック 橋本&落合		

祝日のため21:00営業終了

※祝日限定のスケジュールとなっているため、担当、時間、レッスン内容が変更になっている箇所がございます。ご参加の際は十分にご注意ください。

※都合によりインストラクターの代行やプログラム変更が生じる場合がございます。ご了承ください。