

平成29年11月23日(木) 特別プログラム

11月23日(木・勤労感謝の日)		
スタジオ		プール
9:45~10:45 太極拳 星		
10:55~11:50 エアロ&簡単エクササイズ 落合&石井(毅)	エアロで身体を温めて、 自宅でもできるエクササイズを行います！ 全身を動かしましょう！	10:00~12:00 ワンポイント 指導
12:00~13:00 リラックスヨガ 水野		
13:10~13:55 アディダスファンクショナル トレーニング MIKA	人が本来持っている 身体機能を呼び起こす事を 目的とした機能系トレーニング	10:00~20:30 全面 一般公開
14:05~14:55 モナリザ MIKA		14:00~16:00 ワンポイント 指導
15:05~15:55 骨盤ストレッチ MIKA	マットを使って骨盤まわりを中心に ストレッチしていきます！	
16:05~16:50 はじめてジャズ ERIKO	初めの方大歓迎！！ わかりやすくシンプルな 内容になっています！！	
17:00~17:45 はじめてHIPHOP ERIKO		
17:55~18:55 ヨガ 土井		10:00~20:30 全面 一般公開
19:05~20:05 HIPHOP 土屋		
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。