

特別編成プログラム

7/15(土)~7/17(月)



代行情報はこちら 祝日プログラムはこちら

10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30

7/15 (土)	STUDIO	10:15~11:15 ボディメイキング 齊藤(弘)(定員20名)	11:30~12:30 ジャズファンク MINAKO	12:40~13:40 ファンエアロ 萩尾	13:55~14:55 ピラティス 西村	15:05~16:05 ヨガ 井口	16:15~17:00 はじめてキックパワ- 齊藤(弘)	17:10~18:10 小顔フェイシャルヨガ Kyoka	19:30~20:15 ベーシックステップ 水谷
	DO-JO	10:30~11:15 ゆったりほぐしストレッチ MINAKO	11:30~12:30 ヨガ 内山	12:45~13:30 リラックスストレッチ 内山			PICK UP GOLF飛距離アップトレーニング講座(7月限定) 馬場		
	AQUA	11:00~11:30 初級スイム 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士	12:30~13:00 プライベートレッスン 富士	13:15~13:45 初級スイム 富士	14:00~14:45 アクアトリートメント&ウォーク 富士			

7/16 (日)	STUDIO	10:20~11:20 GroupFight 五十嵐	11:45~12:45 パイヨー 井口	12:55~13:25 腹&ストレッチ 井口	13:45~14:45 ベーシックステップ 吉田(歩)(定員25名)	15:00~16:00 ミッドエアロ 吉田(歩)	16:15~17:00 バーチャルボクシング 湊	17:15~17:45 セルフコンディショニング 細川	18:00~19:00 ファットバーン 森田
	DO-JO					15:00~16:00 リラックスヨガ 遠藤			
	AQUA	11:00~11:30 初級スイム 富士	11:45~12:30 アクアトリートメント 富士	12:45~13:15 プライベートレッスン 富士	14:00~14:30 中級スイム 浜野	14:40~15:10 平泳ぎ 浜野		16:30~17:15 アクアピクス 森田	

7/17 (月)	STUDIO	10:20~11:20 バレトン 湊	11:30~12:00 お腹お尻シェイプ 杉田(定員25名)	12:10~13:10 ボールシェイプ 杉田(定員25名)	13:20~14:20 ピラティス 本間	14:35~15:35 Group Centergy 秋野	16:00~17:00 ボールルームダンスⅡ 北岡真苗	17:15~18:15 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	
	DO-JO	10:15~11:15 簡単椅子ストレッチ 高田	11:20~11:50 活き活き、脚活レッスン 高田	12:00~13:00 ヨガ 真板	13:20~14:20 ボディメイクトレーニング YUKI		15:45~16:45 ゆったりほぐしストレッチ 秋野		
	AQUA	11:00~11:30 プライベートレッスン 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士	12:30~13:00 プライベートレッスン 富士	13:15~14:00 アクアベーシック 富士	14:05~14:35 のんびりウォーキング 富士			

- 有料レッスン
- PICK UP 7月のピックアップレッスン
- 変更プログラム

※毎週日曜日10:15~12:00 アウトドアエクササイズ(駒沢公園) 齋藤圭 ※STUDIO 定員28名、DO-JO 定員20名、AQUA 定員25名(水泳指導は定員15名)