

# 特別編成プログラム

## 8/11(金)



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

8/11 金	STUDIO	10:20~11:20 骨盤ストレッチ 前畑	11:30~12:30 ZUMBA® 松原	12:45~13:45 シェイプ 持丸(定員20名)	14:00~15:00 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	15:15~16:15 ダンスエアロ 米屋	16:30~18:00 バレエ 安間						
	DO-JO	10:15~11:15 ヨガ 長谷川	11:30~12:30 ヨガ(初級・初中級) 長谷川	13:00~13:45 ウォーク 斉藤(弘)	14:00~14:45 骨盤ストレッチ 渋谷	15:00~15:45 はじめてエアロ 渋谷	16:00~17:00 簡単エクササイズ 細川						
	AQUA	11:00~11:45 アクアシェイプ 持丸	12:00~12:45 屋スイム(初中級) 米川(定員5名)		14:00~14:45 アクアビクス 森田		PICK UP 17:00~17:45 夜スイム(中級) 浜野(定員5名)	PICK UP 18:00~18:30 プライベートレッスン 浜野	PICK UP 18:40~19:10 プライベートレッスン 浜野				

有料レッスン

PICK UP 8月のピックアップレッスン

変更プログラム

PICK UP

### ダンスエアロ

インストラクター▶米屋 佳欧子

ダンスの要素を取り入れながら、  
楽しくエアロビクスを行うクラスです。



レギュラーレッスン

「ダンスエアロ」  
水曜19:00~20:00  
強度▶3 難易度▶3

PICK UP

### 簡単エクササイズ

インストラクター▶細川 彩衣子

テニスボール、ストレッチボールで  
身体の動きを整え、  
簡単なエクササイズを行います。



レギュラーレッスン

「簡単エクササイズ」  
金曜16:00~17:00  
強度▶1 難易度▶1  
「セルフコンディショニング」  
日曜17:15~18:15  
強度:2 難易度2

PICK UP

### 夜スイム(中級)有料

インストラクター▶浜野 麻綾

25m泳げる方を対象に、  
綺麗に・速く泳げる様に練習します。



レギュラーレッスン

「入門スイム」  
火曜日14:00~14:30  
「夜スイム(中級)」  
金曜日19:20~20:05

1回券▶4,290円(税込)  
4回券▶13,200円(税込)