


2月11日(月)祝日スケジュール

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	
STUDIO		10:30~ (45) エアOFUN 四宮	11:30~ (45) バレトン 四宮		13:15~ (15) BODYPUMP テクニック 江里口	13:30~ (60) BODYPUMP 江里口	14:45~ (60) ピラティス 赤沼	<p>【BODYPUMPテクニック】 動作や重さの設定の説明を 15分間行います。 ※BODYPUMPのみの参加も可能です。</p> <p>【BODYPUMP】 14名までの定員制となります。 12:45よりジムカウンターにて 整理券を配布致します。</p>		
AQUA				12:30~ (30) アクア ウォーキング 出川						



アクアウォーキング / 出川 友貴
12:30~13:00(30)

水中でのウォーキングにバリエーションをつけ、
関節に無理のない運動ができます。
体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。