





祝日スケジュール

16日(月)	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
STUDIO	10:00~ (30) 初級エアロ 大成	10:45~ (45) バレトン 四宮 江梨		12:45~ (45) FIGHT X CORE (定員12名) 隆杉・武子		14:00~ (45) BODY JAM (テクニック15分) 大成	15:00~ (45) コンディショニング 隆杉	
AQUA			11:45~ (30) アクアウォーキング 武子					
23日(月)	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
STUDIO		10:30~ (45) BODY BALANCE 村上	11:45~ (30) バレトン 村上		13:30~ (45) SH' BAM 萩原			
AQUA				12:30~ (30) アクアウォーキング 出川			14:30~ (45) アクアエクササイズ (定員15名) 矢部・中村	

【パーソナルトレーニング】 ご予約は2週間前より承ります。

9月16日(月) 石渡インストラクター 11:45~13:45

江里ロインストラクター 9:00~17:00

9月23日(月) 石渡インストラクター 11:45~13:45



祝日限定のスペシャルコラボレッスンとなります。ぜひご参加ください！

定員となり次第締め切りとなりますのでお時間に余裕をもってお越しください。