

# 2/11(火) 特別プログラム

	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	ジム	
10	エナジームーブ 10:00~10:50 石定	35min. 緞 10:10~10:45 浦上	35min. 歩 10:00~10:35 豊田		ジムプログラムはございません	
11	シンプルステップ (整理券) 11:05~11:45 石定	ベーシックヨガ 11:00~11:45 津江	35min. 動 11:15~11:50 丸澤			
12	脂肪抹消術 12:00~12:45 南	ストレッチボール® 12:10~12:40 浦上				
13	ボール& ストレッチ 12:55~13:45 南	TOP RIDE 13:00~13:30 浦上		フリータイム 初級 (定員制) 13:00~14:00		
14	ファンムーブ 14:00~14:45 田中(美)	RADICAL	ウェーブ アクア45 13:30~14:15 豊田	スカッシュ初級1 (定員制) 14:00~14:30 浜崎		
15	フラダンス 15:00~16:00 フアリ(瀬渡)	のど上げ体操& 姿勢改善運動 14:50~15:50 (有料) 豊田	トレーニング スイム60 15:00~16:00 瀧川	スカッシュ初級2 (定員制) 14:30~15:00 浜崎		
16	コンディショニング ボール(整理券) 16:10~16:40 豊田	プライベート レッスン (有料) 16:15~17:15 広野		スカッシュ 中級 (定員制) 15:00~16:00 浜崎		
17				プライベート レッスン (有料) 16:00~17:00 浜崎		
18	<h2>のど上げ体操&amp;姿勢改善運動</h2> <p>飲み込む力を強くして、いい姿勢で食事することは永く健康な体を保つ秘訣です!</p> <p>【日時】 2/11(火) 14:50~15:50 【定員】 30名 【料金】 1,100円(税込) 【担当】 豊田 純子</p>  <p>最近・・・ *食事の時にむせるようになった *食べ物が喉に残る、飲み込みがうまくいかない *風邪でもないのに、せき込む</p> <p>こうした症状、その多くは「喉の老化」が原因です! ゆっくりとしたペースで行いますのでお気軽にご参加頂けます♪</p> <p>2/4(火)10:00~受付開始 ※電話受付可能 11:00~</p>					
19						
20						