













9/21 (月) 特別プログラム

9/22 (火) 特別プログラム

	スタジオ1	プール	スカッシュ		スタジオ1	プール	スカッシュ		
10	 <p>体調改善運動 (足裏) 10:00~10:45 ★30名 小川</p>		スカッシュプログラムは ございません	10		 <p>35min.歩 10:00~10:35 ★20名 豊田</p>		10	
11	 <p>35min 動 11:05~11:40 ★30名 小川</p>			11	 <p>35min 昇 11:05~11:40 ★23名 津江</p>	 <p>35min.動 11:15~11:50 ★20名 丸澤</p>		11	
12	<p>RADICAL POWER 12:00~12:40 ★23名 宮城</p> 	<p>アクアエアロ 12:15~13:00 ★20名 小川</p>		12	<p>脂肪抹消術 12:00~12:40 ★30名 南</p>			12	
13	 <p>ヨガ&ピラティス 13:00~13:45 ★30名 田中(美)</p>	<p>バタフライ 13:15~14:00 ★20名 徳丸</p>		13	 <p>ボール& ストレッチ 13:00~13:40 ★30名 南</p>	<p>ウェーブアクア 13:30~14:00 ★20名 豊田</p>	<p>フリータイム初級 13:00~13:45 ★8名</p>	13	
14	<p>ZUMBA 14:05~14:50 ★30名 田中(美)</p>			14	<p>ファンムーブ 14:00~14:40 ★30名 田中(美)</p>		<p>スカッシュ初級 14:00~14:45 ★8名 浜崎</p>	14	
15				15	 <p>フラダンス 15:00~15:45 ★30名 フアリ(瀬渡)</p>		<p>スカッシュ 中級 ★8名 15:00~15:45 浜崎</p>	15	
16	<p>UBOUND 15:30~16:15 ★23名 宮城・徳丸・安藤</p> 			16	<p>FIGHT DO 16:05~16:50 ★30名 川添</p> 			16	
17	<p>機能改善ストレッチ</p> <p>このレッスンは、大小ボールとストレッチボールを使用し全身のストレッチを行います。 普段実施されているストレッチと比べ、こんな効果が・・・ 肩こり解消・姿勢改善・疲労回復・体温上昇・体が軽くなる まるでマッサージを受けたような気持ちよさを感じていただけるでしょう！！ 是非ご参加ください！！</p> <p>【日時】 9/21 (月) 15:30~16:30 第2スタジオ 【担当講師】 和貝 祐美子 【参加費】 1,100円 (税込) 【申込み】 9/8 (火) 10:00~ ※電話受付不可</p> 			17			17		
18					18				18