



11/23 (月) ハッピーマンデー特別プログラム

	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	
10				スカッシュプログラムはございません	10
11	10:30~11:15 ファンムーブ ★30名 奥田				11
12	11:35~12:20 ヴィンヤサフロヨガ ★30名 奥田				12
13	13:00~13:45 X55 ★25名 川添				13
14		13:45~14:45 機能改善ストレッチ (有料) 和貝	14:00~14:45 クロール (中・上級) ★20名 徳丸		14
15	14:45~15:30 エナジームーブ (サーキットエアロ) ★30名 竹内				15
16	15:50~16:35 エナジーステップ ★25名 竹内				16
17				17	
18	<h2 style="color: blue;">機能改善ストレッチ</h2> <p style="color: red;">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>				18
19	<p>【担当講師】 和貝 祐美子</p> <p>【参加費】 会員様 1,100円 (税込) ビジター様 1,650円 (税込)</p> <p>【申込み】 11月15日 (日) 10:00～ 電話受付可</p> 				19
20	<p>【申込み】 11月15日 (日) 10:00～ 電話受付可</p>				20

かっこいい泳ぎ方に挑戦！
いつもとは少し違う
ドリル練習を行います★
どなたでもご参加いただけます！