

# 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					10
11	10:30~11:15 ファンムーブ ★30名 奥田				11
12	11:35~12:20 ワインヤサフローヨガ ★30名 奥田				12
13	13:00~13:45 X55 ★25名 川添				13
14	RADICAL	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 (サークルエアロ) ★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	<p style="text-align: center;"><b>機能改善ストレッチ</b></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>【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					19
20					20

スカッシュプログラムはございません