

7月17日(月)

海の日プログラム



月曜日		
スタジオA	スタジオB	プール
10:30~11:15 エアロピクス中級 RINA	10:45~11:30 UBOUND 大山・永藪	10:30~11:00 アクアウォーキング 隆広
11:35~12:20 ダンシングエアロ RINA	11:55~12:25 Lesmills CORE 隅内 勝起	11:10~11:40 初めて平泳ぎ 隆広
12:40~13:40 リトモス rie	12:45~13:30 TOP RIDE 隅内 勝起	11:50~12:20 クロール 隆広
14:00~14:45 BODY PUMP 隅内・大山	13:50~14:35 ヨガ 太田 里奈	
15:00~15:45 BODY COMBAT 大山 聡	14:50~15:35 骨盤調整 太田 里奈	
16:00~17:00 BODY BALANCE 荻野 紀子		

ダンシングエアロ

ダンス要素を取り入れた
脂肪燃焼効果の高い
エアロピクスです。
楽しい音楽でスタイリッシュに
踊りましょう！
担当はRINA IRです！

スタッフコラボ

UBOND 大山×永藪
BODY PUMP 隅内×大山

楽しくハッスルしましょう！

骨盤調整

お久しぶりの登場、太田IR！
ヨガ、骨盤調整の2本を
担当して頂きます！
身体の不調がある方は
レッスンを受けて
整えていきましょう！

