

敬老の日プログラム

9月18日(月)



月曜日		
スタジオA	スタジオB	プール
10:20~11:05 骨盤調整45 太田 里奈	10:30~11:00 バランスボール30 松井 拓人	10:20~10:50 アクアウォーキング30 隆広
11:20~12:05 BODY PUMP45 山川 愛	11:20~12:05 ピラティス45 太田 里奈	11:00~11:30 初めてクロール30 隆広
12:25~13:10 リラックスヨガ45 太田 里奈	12:40~13:40 TOP RIDE60 土屋 亜紀子	11:40~12:10 初めて平泳ぎ30 隆広
13:35~14:20 LesMills CORE45 大山 聡	14:00~14:45 UBOUND45 永菺 采佳	12:30~13:15 アクアピクス45 長井 千恵子
14:35~15:20 BODY COMBAT45 大山 聡	BODYATTACK VR 15:10~15:40	14:30~15:15 アクアZUMBA45 塚崎 有子
15:40~16:40 ZUMBA60 柴田 竜一	16:00~16:45 ヨガ45 荻野 紀子	
16:55~17:55 BODYBALANCE60 荻野 紀子	BODYATTACK VR 17:00~17:30	
	BODYBALANCE VR 17:45~18:15	

ZUMBA60分('A')!!

なんとZUMBAの60分!
楽しい音楽に合わせて
動いてエンジョイ
しましょー! 担当はB-fit元
スタッフの(笑)柴田IRです☆

各プレコリオレッスン

レズミルズやラディカル!

各レッスンバックナンバー
で進行中♪
ひょっとしたら、かの名曲
も出てくるかも・・・☆

太田IRによる身体調整 レッスン☆

また久々に登場の太田 里奈IR
日頃の身体の歪みや身体の
バランスを是非この機会に
整えてみませんか?? (o)

皆様のご参加、是非お待ち
しております♪