

スポーツの日プログラム

10月9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 | 10:20~10:50 TOP RIDE30 土屋 亜紀子 | 10:20~10:50 アクアウォーキング30 隆広 |
| 11:20~12:05 ZUMBA45 太田 里奈 | 11:10~11:55 ヴィンヤサヨガ45 木村 まな | 11:00~11:30 初めてクロール30 隆広 |
| 12:15~13:00 リラックスヨガ45 木村 まな | 12:15~13:00 ベルヴィックストレッチ45 中川 弘佳 | 11:40~12:10 初めて背泳ぎ30 隆広 |
| 13:15~14:00 ピラティス45 中川 弘佳 | 13:20~14:05 UBOUND45 坂田 健一郎 | 12:30~13:15 アクアピクス45 太田 里奈 |
| 14:20~15:20 BODY PUMP60 大山・山川 | 14:25~15:10 STRONG NATION45 岡山 裕介 | 14:30~15:15 アクアZUMBA45 塚崎 有子 |
| 15:40~16:25 ZUMBA45 岡山・柴田 | 15:30~16:15 BODY BALANCE FX45 荻野 紀子 | |
| 16:40~17:25 ダンシングエアロ45 RINA | 16:30~17:00 Lesmills CORE30 荻野 紀子 | |
| 17:40~18:25 BODY COMBAT45 大山 聡 | 17:25~17:55 BODYATTACK30 VR | |
| | 18:05~18:35 BODY BALANCE ST30 VR | |

ZUMBA×2

巨匠ツートップ!

前半は定番の太田IR!
後半は岡山IRと柴田IR!
ついにこのスーパーコンビの共演
がB-fit千里中央にて実現!
華麗なる動きの共演!是非この
機会にお見逃しなく!
承認NO: 24545 24378

各動系レッスン☆

レスミルズ・ラディカルは新曲にて
進行!久々の太田IRの
ZUMBA!好評のRINAIRの
ダンシングエアロ!久々の岡山IR
のSTRONG NATION!
たくさん動いて良い汗かきましょー☆

各調整系レッスン☆

太田IRや木村IRや中川IRや荻野
IRによるレッスンにて心身のバラ
ンスを是非この機会に整えてみま
しょー☆

皆様のご参加、是非お待ち
しております♪