



勤労感謝の日プログラム

11月23日(木)



木曜日

スタジオA	スタジオB	プール
10:20~11:20 リラックスヨガ60 衣笠 明子	10:40~11:25 ZUMBA45 TAKUTO	
11:40~12:25 リトモス45 ゆう	11:45~12:30 TOP RIDE45 AKIKO	11:45~12:15 はじめてクロール30 若槻 聖也
12:45~13:30 BODY COMBAT45 SATOSHI	12:50~12:35 グラヴィティヨガ アンチエイジング45	12:45~13:30 アクアビクス45 太田 里奈
13:50~14:35 ZUMBA45 太田 里奈	13:50~14:35 グラヴィティヨガ 骨盤調整45	14:00~15:00 B-fit水中運動会 (事前予約制。定員30名)
15:00~16:00 ダンシングエアロ60 RINA	15:00~15:45 骨盤調整45 太田 里奈	↑ 2チームに分かれて 4種目の団体競技を 実施。フロントにて 事前にご予約の上 参加券を受け取り当日 お持ちください♪
16:25~17:25 BODY BALANCE60 荻野 紀子	16:10~16:40 TOP RIDE30 SEIYA	
	17:00~17:30 LesMillsCORE30 SATOSHI	

ZUMBA2本立て☆

今、レギュラーにない定番の
太田IRのZUMBA☆
同じくタクトによるZUMBA☆
この際に各者のレッスン、
是非2本受けられてみては？



承認番号: 25029 25068

グラヴィティヨガ☆

平日にしかないグラヴィティ
ヨガが祝日に登場！土日
に来られる方には特に受け
られて癒されて頂きたい
ものです・・・☆



TOP RIDE 2部レッスン☆

なんと1日に2RIDE！前半は
定番のアキコRIDE！後半は
今月鮮やかなデビューを果たした
若槻君です！！是非ご参加し
自転車を漕ぎ尽くしましょー！

