

建国記念の日プログラム

2月12日(月)

建国記念の日



スタジオA	スタジオB	プール
10:20~11:05 背骨美人45 広江 美規子	10:20~11:05 リフレッシュフローヨガ45 隆広	
11:20~12:05 ラテンワークアウト45 広江 美規子	11:25~12:10 ピラティス45 Mao	11:20~11:50 初級クロール キック&スイム 隆広
12:20~13:05 JAZZダンス45 高田 亜美	12:40~13:10 TOP RIDE30 若槻 聖也	12:00~12:30 初級クロール ストローク&スイム 隆広
13:25~14:10 BODY PUMP45 山川 愛	13:40~14:25 ZUMBA45 松井 拓人	
14:35~15:20 ストリートダンス45 植山 学	14:45~15:15 バランスボール30 松井 拓人	14:30~15:15 アクアビクス45 塚崎 有子
15:40~16:25 ZUMBA45 柴田 竜一	15:35~16:20 ボディコンディショニング45 植山 学	
16:45~17:30 BODY COMBAT45 武田 直之	16:40~17:25 BODY BALANCE FX45 荻野 紀子	

各ダンス系レッスン

毎週月曜にしか実施していないラテンワークアウト!!
平日午前にお越しになられない方もこの機会に是非ご参加を!
定番ZUMBAやJAZZダンスなども揃っております☆
ご参加お待ちしております♪



建国記念日

「建国をしのび、国を愛する心を養う」と規定しています。
今年は振替休日にて3連休の最終日。各動系や調整系のレッスンにてボディメイクや身体機能を調整してみませんか??



Lesmills & Radical

2月になり、各ジャンルやアイテムをミックスやバックナンバーにて進行しています♪
是非参加し、しっかり動いて身体に良い効果を与えていきましょう! (^)/

