

8/11（月・祝）～17（日）のプログラム

※プールと武道場の教室の開催はございません。

	8/11（月・祝）	8/12（火）	8/13（水）	8/14（木）	8/15（金）	8/16（土）	8/17（日）
9:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
:30			ボルトブラ 9:00～ 大串			かんたんヨガ 9:00～ 宮森	
10:00	かんたんエアロ 9:45～ 清水		リトモス 9:55～ 大串		初級 ステップ 10:00～ 斉藤		初級エアロ 9:45～ 岩崎
:30		かんたんステップ 10:15～ 安藤				バーオソル 10:15～ 小川	
11:00	シェイプ30 11:00～ 井出		ダンスエアロ 10:50～ 大串		歪み解消ストレッチ 11:15～ 斉藤		初級 ステップ 11:00～ 岩崎
:30	ボールストレッチ 11:45～ 井出		かんたんヨガ 11:45～ 東			ZUMBA 11:30～ 天河	
12:00				初級エアロ 12:30～ 安藤			ZUMBA 12:15～ 岩崎
:30			かんたんステップ 13:00～ 豊島		かんたんエアロ 13:00～ 斉藤	ヨガ 12:45～ 花愛	
13:00				美尻エクササイズ 13:45～ 安藤			ピラティス 13:30～ 井上
:30						ボディバンプ 14:00～ 若木	
14:00	ヨガ 14:30～ 清水						ジャズダンス 14:45～ YUKA
:30						ボディコンバット 15:15～ 若木	
15:00							ヨガ 16:00～ 小池
:30							
16:00							
:30		オリジナルエアロ 17:00～ 高柴					エンジョイダンス17:15～ NOYURI
17:00							
:30		中級ステップ 18:00～ 高柴					
18:00							
:30							
19:00	CHOA CHOA Fit 19:00～ I ZUM I	ヨガ 19:00～ 飯田	ZUMBA 19:00～ 加藤	バレトン 19:00～ 入江	ボディバンプ 19:00～ 若木		
:30							
20:00	メガダンス 20:15～ YU-R I	ZUMBA 20:15～ 平林	筋膜リリース 20:15～ 加藤	バーオソル&はじめてバレエ 20:15～ 入江	ボディコンバット 20:15～ 若木		
:30							
21:00							
:30							

※講師都合により変更になる場合がございます。予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。