

お盆特別スタジオレッスンプログラム

- 期間中のレッスンは全てAスタジオで行います。 ●時間変更のレッスンもございますので、ご注意下さい。
- 期間中の水中運動は休講です。【7/19(土)～8/31(日)】

	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)
11時	11:00～11:45 オリジナル エアロビクス 【YUMINA】	11:00～11:45 健身操 【木村】	11:00～11:45 脂肪燃烧 エアロビクス 【加藤】	11:00～11:45 すっきり青竹 エクササイズ 【お貴】
12時	12:00～12:45 リトモス 【YUMINA】	12:00～12:45 ソフトエアロビクス 【坂本】	12:00～12:45 ダンスエアロビクス 【加藤】	12:00～12:45 ZUMBA 【沼田 & お貴】
13時	13:00～13:45 かんたんピラティス 【SATOMI】	13:00～13:45 コアトレ ストレッチ 【坂本】	13:00～13:45 ピラティス 【SATOMI】	13:00～13:45 エアロビクス 【沼田】
14時				
19時	19:00～19:45 すっきり青竹 エクササイズ 【お貴】	19:00～19:45 エアロビクス 【沼田】	19:00～19:45 REE JAM 【山下】	19:00～19:45 コアトレヨガ 【kazumi】
20時	20:00～20:45 ZUMBA 【お貴】	20:00～20:45 ZUMBA 【沼田】	20:00～20:45 ZUMBA 【山下】	

※ なお、8/9(土)10(日)11(月)の3日間はスタジオレッスン完全休講です。 何卒ご了承くださいますよう宜しくお願い申し上げます。

※8/15(金) 12:00～のZUMBAはジョイントレッスン(IR2名)です。承認No.33757