



# 2017年7月17日(月)

## 海の日スケジュール



	1スタジオ	2スタジオ	プール
9:00			
9:30	9:45 <b>ピラティス</b> 45 平山		
10:00	<b>ピラティス</b> 45 平山	10:15 <b>初心者対象</b>	10:30 <b>SUPヨガ</b> 45 村岡美香(外部)
10:30	10:45 <b>adidas boxing</b> 60 辻本愛(外部)	<b>はじめて太極拳</b> 60 高野	
11:00	<b>adidas boxing</b> 60 辻本愛(外部)	11:30 <b>バランスボール</b> 45 内田	
11:30			<b>begin初登場!!</b> アルゼンチン生まれの ダイナミックなダンス系 プログラムです。
12:00	12:00 <b>RITMOS</b> 60 進藤悦夫(外部)	12:30 <b>adidas gum&amp;run30</b> 濱口泰志(外部)	
12:30			<b>走るための筋力を強化するクラスです!</b>
13:00	13:15 <b>RADICAL POWER</b> 60 濱口泰志(外部)	13:15 <b>はじめてエアロ40</b> 進藤悦夫(外部)	
14:00	<b>定員:18名 予約制</b>	14:10 <b>フリージングストレッチ</b> 60 朝倉	14:00 <b>SUPヨガ</b> 45 村岡美香(外部)
14:30	14:30 <b>HIPHOP</b> 60 TAKAO		
15:00		15:40 <b>お腹シェイプ20</b> STAFF	<b>EXILE「won't be long」 を覚えよう!!</b>
15:30	15:45 <b>STEP中級</b> 60 桜井(豊)	16:15 <b>はじめてステップ30</b> Masahiro	<b>参加費:1080円 定員:10名</b>
16:00	<b>STEP中級</b> 60 桜井(豊)		
16:30			<b>60分で600~800 kcal消費することが できる、バーベルを使っ た筋力トレーニングプ ログラム!!</b>
17:00	17:00 <b>オリジナルエアロ</b> 60 Masahiro	17:00 <b>コアコンディショニング</b> 60 桜井(豊)	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			