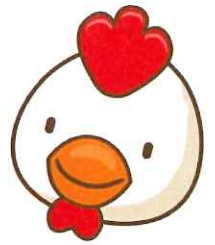


2017年1月9日(月) 新春特別スケジュール



	1スタジオ	2スタジオ	プール
9:30	9:30 背骨コンディショニング 45 岡田(佳)	背骨のゆがみを整え体の 不調を改善させるクラス	begin初登場! ボクシングの動作を リズムに合わせて行う クラス adidasが開発した 安全で楽しい プログラム
10:00	10:30 ステップ上級 60 遠藤	10:15 太極拳 60 高野	
11:00	11:30	11:30 adidas Boxing 60 辻本	
11:30	11:45 美ボディベリーダンス 60 桜井(初)	11:45 アクアビクス 45 遠藤	
12:00	12:30	12:45 お正月太い解消ヨガ 60 内田	お腹まわりに働きかける ポーズを多く取り入れます
13:00	13:00 リズム&ステップ 45 TAKAO	14:00 パワーコンディショニング 45 森江	📺
13:30	14:00 ヒップホップ 45 TAKAO	14:00 お腹シェイプ20 スタッフ	
14:30	15:00 オリジナルエアロ 60 志賀	15:45 キッズバレエ 久保	14:45 アクアインターバル トレーニング45 坂上
15:00	16:00	17:00	アクアダンスとトレー ニングを組み合わせた 内容です
15:30	16:15 マーシャルシェイプ 45 荒井	テーマパークダンス Mari	
16:00	17:15 ZUMBA 60 桜井(豊)		🌄
16:30	18:00		
17:00	18:30 ソフトヨガ 45 桜井(豊)		
17:30	19:00		