

2017年3月20日(月)

春分の日スケジュール



	1スタジオ	2スタジオ	プール
9:00			
9:30		優しいポーズを中心に 進めていきます。	
10:00	10:15		陳式基本功を練習 しましょう!
10:30	ステップ上級 60 遠藤	10:30 ソフトヨガ 45 齋藤	
11:00			
11:30	11:35 美ボディベリーダンス 60 桜井	11:30 太極拳 60 高野	11:30 アクアビクス 45 遠藤
12:00			
12:30		12:45 チャレンジパワーヨガ 60 内田	いつものレッスンでは やらないポーズに チャレンジします。
13:00	13:00 リズム&ステップ 45 TAKAO		
13:30			
14:00	14:00 ヒップホップ 45 TAKAO	14:00 バレトン 45 福山	楽しくお水の中で 動きましょう!
14:30			14:45 アクアビクス 45 辻本
15:00	15:00 骨盤調整 60 志賀	15:00 お腹シェイプ20 STAFF	
15:30		15:45	
16:00	16:15	キッズバレエI 久保	
16:30	adidas boxing 60 辻本		adidas boxing 第2回目 登場!! 前回参加できなかった方 は是非ご参加ください。
17:00		17:00	
17:30	17:30 パワーコンディショニング 45 荒井	キッズ テーマパークダンス Mari	
18:00			
18:30	18:30 ポールストレッチ30 荒井		
19:00			

定員16名
予約制

定員20名
予約制