

# 2018年11月23日 (金)

## 勤労感謝の日スケジュール

	i studio	2studio	pool
9:00			
9:30	9:45 ローインパクト 45 廣島	9:30 五禽戯 45 岡田 (佳)	五種類の動物を模倣した気候です。
10:00			
10:30	10:50 STEP中級 60 廣島	10:35 バーオソル 60 玉井	10:45 アクアビクス 45 遠藤
11:00			
11:30			
12:00	12:10 オリジナルエアロ 60 遠藤	11:55 バレエ入門 60 玉井	
12:30			
13:00	13:30 ベリーダンス 60 ローラ	13:15 オリエンタルストレッチ 45 飛田	少しきつめのストレッチで関節や筋肉をほぐします。次の運動への準備にどうぞ!
13:30			
14:00		14:20 アクティブストレッチ 60 溝口	14:30 水中ウォーキング 45 飛田
14:30	14:50 FIGHT DO 60 STAFF		
15:00			
15:30		15:40 癒しのストレッチ 60 武藤	クリスタルの音の中で身体の中から癒していくストレッチです。
16:00	16:10 RADICAL POWER 60 STAFF		
16:30			
17:00	17:30 ZUMBA 60 なぎさ		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			

