



2021年12月29日 (水)



特別スケジュール

	1studio	2studio	pool
10:00	10:20 14名	10:30 14名	
10:30	エアロビクスONE 60 本間 (友)	ルーシーダットン 45 平瀬	
11:00			
11:30	11:45 14名	11:45 14名	
12:00	Martial Workout 60 納夢&平瀬	元気チャージ 45 Lisa&スタッフ	<p>小道具を使ったエクササイズで体の内側からキレイになりましょう!</p>
12:30			
13:00	13:15 14名	13:00 14名	
13:30	ZUMBA PARTY 2021 45 MAI	優しいヨガ 45 武藤	13:30 コアトレアクア30 城戸
14:00			14:05 アクアシェイプ30 城戸
14:30	14:30 12名	14:30 14名	
14:30	ステップ中級 45 高橋 (真)	コアコンディショニング 45 新&木地光	
15:00			
15:30			
16:00			<p>ヨガ・ピラティスの共通する呼吸から動きを深め全方向へのエクササイズです!</p>
16:30	RITMOS お一人、1本とさせていただきます。ご協力をお願いいたします。	16:30 14名	
17:00		身体と向き合うヨガ・ピラティス 45 張&Lisa	
17:30			18:30
18:00	18:00 14名	18:10 14名	
18:00	RITMOS 60 WAKABA	骨盤EX 35 岡田	コアスイム60 白石
18:30			
19:00		19:10 14名	
19:30	19:30 14名	ボディメイク35 岡田	
19:30	FIGHT DO 70 勝木&スタッフ	20:10 14名	
20:00		RITMOS 60 円谷	
20:30			
21:00			
21:30			