

11月23日(月) 祝日スケジュール

	11	12	13	14	15	16	17	18
A スタジオ		エアロLOW&HIGH 越後 11:00-11:50	D-Kick KEIKO 12:00-13:00	リセット&ピラティス KEIKO 13:15-14:05	ヨガヒーリング たかゆき 14:15-15:05	ZUMBA 高橋 15:15-16:15	オリジナルエアロ 高橋 16:30-17:30	
B スタジオ		 ポティマインドケア NAOMY 11:00-12:00	 シェイプアップヨガ たかゆき 12:10-13:10					
B コート			ラケットボール 初中級レッスン 廣瀬 12:00-13:00	ラケットボール 中級レッスン 廣瀬 13:00-14:00	ラケットボール サークル 廣瀬 14:00-15:00	ラケットボール 競技練習会 廣瀬 15:00-17:00		
プール	スクール 〔中級〕 10:20-11:20				ビューティーシェイプ 早川 14:00-15:00	リズミカル ストレッチ 早川 15:10-15:40	スクール 〔初中級〕 16:00-17:00	
ボクシング ジム		ボクシング 〈Boxing〉 11:30-12:30		ボクシング 〈Boxing〉 13:00-14:00		ボクシング 〈Boxing〉 14:30-15:30	ボクシング 〈Boxing〉 16:30-17:30	ボクシング 〈Boxing〉 18:00-19:00
別館 ストレッチ エリア	さわやか ストレッチ 10:30-10:50	10:20-10:40 本館GYMでも 行います。		コア トレーニング 13:15-13:45				

スクール生のみの
プログラム！

スクール生のみの
プログラム！