

# 2月11日(土) 建国記念日 30分ショート祭り!

ショート(30分)だからこそ、チャレンジ!!!

初めてのクラスを!

何本できるか!

インストラクターの  
異色のコラボあり!

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
10:30	<b>アロマストレッチ</b> 10:30~11:00 来田		<b>汗をかく...</b> 
11:00	<b>はじめてエアロ (LOW-HIコンボ)</b> 11:10~11:40 須田	<b>コアトレーニング</b> 11:10~11:40 岩岡	<b>鍛える...</b> 
11:50	<b>はじめてステップ</b> 11:50~12:20 須田	<b>マットピラティス</b> 11:50~12:20 来田	<b>ほぐす...</b> 
12:30	<b>キックボクシング エクササイズ</b> 12:30~13:00 岩岡	<b>ボディヒーリング30</b> 12:30~13:00 大泉・箕輪	
13:00	<b>ボディコンバット30 (パワートラック)</b> 13:10~13:40 箕輪	<b>ポールストレッチ</b> 13:15~13:45 轟	<b>アクアサイズ</b> 13:00~13:30 笠井
13:50	<b>ボディバイブ30 (チューブ)</b> 13:50~14:20 田中・大泉	<b>ダンス基礎</b> 14:00~14:15 澤本	<b>Let's バタ足</b> 13:40~14:00 池田
14:00	<b>ボディステップ30</b> 14:30~15:00 美宅・田中	<b>HOUSE (ハウス)</b> 14:15~14:45 澤本	<b>ヌードルリラックス</b> 14:10~14:20 池田
14:30	<b>ボディコンバット30 (ムエタイ)</b> 15:10~15:40 北原・美宅	<b>シェイプアップエアロ</b> 14:55~15:25 轟	<b>クロールレッスン</b> 14:30~15:00 池田
15:00	<b>「ベリー」でエクササイズ</b> 15:50~16:20 伊藤・橋詰	<b>ヨガ</b> 15:35~16:05 轟	<b>フィンスイム</b> 15:10~15:40 池田
15:30	<b>ボディジャム30</b> 16:30~17:00 欽崎・伊藤・北原	<b>パワーヨガ</b> 16:15~16:45 美宅	<b>アクアサイズ</b> 16:00~16:30 松本
16:00	<b>ZUMBA (ズンバ)</b> 17:10~17:40 橋詰・欽崎	<b>こども バレエスクール 発表会</b>	<b>バタフライレッスン</b> 16:40~17:10 笠井
16:30	<b>リトモス</b> 17:50~18:20 NAOMI		
17:00	<b>ペルビック (骨盤) ストレッチ</b> 18:30~19:00 NAOMI		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			