

# 7月15日特別プログラム

月曜日			
	スタジオ	スタジオ2	プール
10:00		<b>有</b> 10:00~11:15 自力整体A miy	 <small>※フルタイム定期以外のお客様は ジム利用料500円が必要となります</small>
:30	10:00~10:45 ヨガ45 吉井		
11:00	10:55~11:55 ボディシェイプ60 初中級者向け 吉井	<b>事前登録教室です</b>	
:30			
12:00			11:45~12:15 アクア30 福田 みゆき
:30	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子		
13:00	12:55~13:40 ラテンエアロ45 福田 みゆき	12:55~13:40 ヨガ45 田中 陽子	
:30			
14:00	13:55~14:40 ZUMBA 今峯 扶美子	14:05~14:35 おなかシェイプ& ストレッチポール30	
:30			
15:00	14:55~15:40 脂肪燃焼 サーキット45 横田 好史	15:00~15:45 ピラティス45 石松 朱美	
:30			
16:00			

- ①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。
- ②スタジオの入場はレッスン開始10分前からです。
- ③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。
- ④やむを得ない事情等により担当者が変更やレッスンが休講になる場合がございます。代行表をご確認ください。