



ハロウィンパーティー



スタジオスケジュール 10月30日(日)

時間	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	時間
9:30					9:30
			9:40～ストレッチ		
10:00					10:00
30		定員 10:15～(45) やさしいエアロ 阿佐美			30
11:00	はじめてサーキット				11:00
30	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください		11:15～(45) やさしいヨガ satoko		30
12:00		12:00～(60) ハロウィンエアロ スペシャル 阿佐美&堤			12:00
30			12:45～(30) ボールEx		30
13:00	はじめてサーキット				13:00
30	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください	13:15～(60) FIGHT DO MIX 関	13:30～(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		30
14:00					14:00
30			14:45～(60) オキシジェノ 伝田		30
15:00		15:15～(30) きゅきゅっとボディ			15:00
30	はじめてサーキット				30
16:00	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください	NEW 16:00～(45) コリオスパイラル 保木本	16:00～(45) ラテンエアロ 木村	定員 16:15～(30) 青竹Ex	16:00
30					30
17:00	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください	17:00～(30) パンプ&シェイプ 関	17:00～(45) ZUMBA 木村		17:00
30					30
18:00					18:00
30	フィットネスエリア終了時間【18:30】				30
19:00	最終チェックアウト時間【19:00】				19:00

定員 プログラムはレッスン開始15分前から掲示板前にて整理券を配布いたします。

ハロウィンパーティー

スタジオスケジュール 10月31日 (月)

	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	
9:30			9:40～ストレッチ		9:30
10:00					10:00
30		10:15～(30) ボールEx			30
11:00	はじめてサーキット		10:45～(45) やさしいヨガ 田辺		11:00
30	フリーサーキット	11:15～(45) オリジナルエアロ 阿佐美			30
12:00	お気軽にご参加ください				12:00
30			12:15～(45) オキシジェノ 伝田		30
13:00					13:00
30	はじめてサーキット		13:15～(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		30
14:00		13:30～(45) ベリーダンス 吉田			14:00
30		14:30～(60) 太極拳 吉田	14:15～(45) ハワイアンフラ (初級) naoko	14:30～(30) きゅきゅつとボディ	30
15:00	フリーサーキット				15:00
30	常時参加可能		15:15～(30) はじめてエアロ:伝田		30
16:00	お気軽にご参加ください				16:00
30			16:00～(45) やさしいヨガ satoko		30
17:00		17:00～(30) きゅきゅつとボディ			17:00
30					30
18:00			18:00～(30) 青竹Ex		18:00
30	はじめてサーキット				30
19:00	フリーサーキット	19:00～(45) やさしいダンスエアロ ユジナ	19:00～(60) ハワイアンフラ (初級) noriko		19:00
30	常時参加可能			19:45～(30) 機能改善	30
20:00	お気軽にご参加ください	20:00～(45) バレトン ユジナ			20:00
30					30
21:00			20:50～(45) ピラティス 野中		21:00
30					30
22:30	フィットネスエリア終了時間【22:00】 最終チェックアウト時間【22:30】				22:30

定員 プログラムはレッスン開始15分前から掲示板前にて整理券を配布いたします。