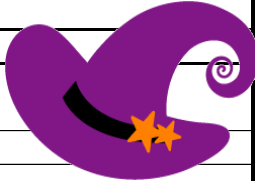


ハッピーハロウィンパーティー ハロウィン特別レッスン

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	はじめてサーキット				10:00
30	フリーサーキット	10:15~(45)/28 やさしいエアロ 保積	10:15~(45) らく楽 ハワイアンフラ naoko		30
11:00	常時参加可能				11:00
30	お気軽にご参加ください	11:15~(45) オキシジェノ aya	11:15~(30) 筋コンディショニング 保積		30
12:00			12:00~(45)		12:00
30		12:15~(45) ロコモ予防EX 笠原	オリジナルエアロ(ハロウィンVer.) 堤		30
13:00		13:15~(30) パンプキンパンク 関あ&堤	13:00~(45) ポルド・ブラ Junko		13:00
30					30
14:00	はじめてサーキット	14:00~(45) ヨガ 辻	14:00~(45) やさしいエアロ 塚本		14:00
30	フリーサーキット 常時参加可能				30
15:00	お気軽にご参加ください	15:00~(45) ダンスウィズミー 保木本	15:00~(45) オキシジェノ 新井	15:15~(30)/15 青竹EX	15:00
30					30
16:00	はじめてサーキット	16:00~(45) ラダートレーニング 関あ	16:00~(45) やさしいヨガ 丸山		16:00
30	フリーサーキット 常時参加可能				30
17:00	お気軽にご参加ください		17:00~(30)/15 ダイナミックストレッチ		17:00
30					30
18:00			17:45~(45) やさしいピラティス 関		18:00
30					30
19:00	はじめてサーキット		18:45~(60) FIGHT DO 関		19:00
30	フリーサーキット				30
20:00	常時参加可能	20:00~(60) ディスコファン 伝田・堤	19:55~(45) バレトン ユジナ	19:45~(45) ピラティス(中級) 野中	20:00
30	お気軽にご参加ください				30
21:00			20:50~(45) スローフローヨガ 水木		21:00
30					30
22:30	<p>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】</p>				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。