


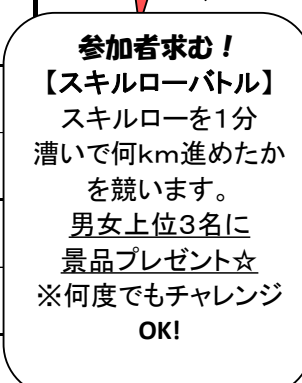




# HAPPY HALLOWEEN

## スタジオスケジュール10月31日(水)

	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		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	10:00~(45) やさしいヨガ 田辺		10:00
10:30				10:30~(30)/15 青竹EX	10:30
11:00				11:00~(45) ポルド・プラ YUI	
11:30					11:30
12:00			12:00~(45)/36 ピギナーエアロ 塚本		12:00
12:30					12:30
13:00			13:00~(45) ZUMBA GOLD 木村		13:00
13:30					13:30
14:00		はじめてサーキット	14:00~(60) 太極拳 小川	14:00~(30)/15 骨盤調整EX	14:00
14:30		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			14:30
15:00			15:15~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		15:00
15:30					15:30
16:00		はじめてサーキット	16:15~(45)/36 ピギナーエアロ 【ハロウィンバージョン】 岸&堤		16:00
16:30		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			16:30
17:00			18:00~(45) ツイストストレッチ 菅原		17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00		フリーサーキット	19:00~(45) ハワイアンフラ naoko	19:00~(45)/15 コアトレーニング(呼吸編) 野中	19:00
19:30					19:30
20:00		20:00~(45)/28 ピギナーエアロ 【ハロウィンバージョン】 岸&堤	19:55~(45) 太極拳 徳江		20:00
20:30					20:30
21:00			20:50~(45) リラックスヨガ 水木		21:00
21:30					21:30
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】				
22:30	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。