


7月23日(祝・金) スポーツの日 タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生
9:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	10:00~10:45  ヨガ 室伏 竜磨	10:00~10:45  ビューティウォーキング YAYOI	10:10~10:25  青竹体操
30			10:25~10:40  てんとうむし体操
45			10:40~10:55  ストレッチ全身
11:00			
15	11:05~11:35 Group Power マツ	11:00~11:45 ジャズヒップホップ Chika	11:15~11:30 背中引締め
30			11:30~11:45  腰痛ストレッチ
45			11:45~12:00 LISS
12:00			
15	12:10~12:40 UBOUND Rika	12:00~12:45 ピラティス Chika	
30			
45			
13:00			
15	13:00~13:45  ヨガ kikuko	13:10~13:30  ストレッチポール	<p>スタジオB 10:00~10:45 ビューティウォーキング</p> <p>美しい姿勢と歩き方が身につくレッスンです。 膝や腰に負担がかからず、ヒップアップ、美脚効果があり、見た目が変わります！足の動きがわかるように裸足で行います(5本指ソックスをお持ちの方はご持参ください)ご参加おまちしております。</p>  <p>※通常レッスンと同じ、開始30分前に予約台帳にお名前を記載となります。</p>
30			
45			
14:00	14:00~14:30 エアロビクス 松本 美賀子	13:55~14:40  カキラ ごっちゃん	
15			
30	14:50~15:35 ZUMBA 松本 美賀子	15:00~15:45  ヨガ kikuko	
45			
16:00			
15			
30			
45			
17:00			