

7月16日(月・祝)プログラム

VIO
NONOICHI

| 時間 | レッスン内容 | 場所 | 担当 |
|-------------|---|-----------------|--------|
| 10:30~11:30 | チャレンジエアロ60 | MAX | 田端(美) |
| 11:45~12:45 |  BODYPUMP <small>LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS</small> | MAX | ジャンボ |
| 13:00~14:00 | アロマヨガ | MAX | 中山 |
| 14:15~15:15 |  BODYATTACK <small>LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS</small> | MAX | カーフたばた |
| 15:30~16:15 | かんたんエアロ45 | MAX | コーン |
| 16:45~17:45 |  BODYCOMBAT <small>LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS</small> | MAX | HEYさかい |
| 13:00~13:30 | かんたんトレーニング | POWER | 池ちゃん |
| 13:40~14:10 | ボディリセット | POWER | 池ちゃん |
| 11:45~12:30 | Hot Yoga  | nanotech studio | CHIE |
| 14:30~15:15 | Hot Yoga  | nanotech studio | 中村 |
| 15:45~16:30 | Hot Yoga  | nanotech studio | 竹中 |
| 17:45~18:30 | Hot Yoga  | nanotech studio | コーン |
| 15:00~15:30 | ジュニアレッスンの為、休講 | プールエリア | |

※都合により、レッスン内容・担当が変更する場合がございます。

※HP、アプリからもプログラムをご確認できます。