

11月3日(水) 祝日スケジュールのご案内

京橋店					
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00					10:00
15					15
30					30
45					45
11:00		エアロ2 Standard 10:30～11:20 島田 真理	美活STRETCH30 10:55～11:25 外和田 梨帆		11:00
15					15
30					30
45					45
12:00		Mary style step 11:40～12:30 島田 真理	キック シェイプ30 11:55～12:25 藤原 将貴		12:00
15					15
30					30
45		有料			45
13:00					アクアミット+F 30 12:45～13:15 苅山 奈保
15		【MOVE BODY】 FIGHT 45 12:55～13:40 岩城・京田	オリジナル ピラティス45 12:50～13:35 島田 真理		13:00
30					15
45					30
					アクアダンス30 13:25～13:55 苅山 奈保
14:00					45
					14:00
15		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:05～14:50 小松奈三夏	【MOVE BODY】 POWER 45 14:00～14:45 京田 英悟	TRXワークアウト 14:05～14:25	15
30					ストローク メイキング！ 14:15～15:00 柴田 英孝
45				TRXストレッチ 14:40～15:00	30
15:00					45
					15:00
15					有料
30		カラダほぐす YOGA45 15:10～15:55 杉山 憲子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 15:15～16:00 小松奈三夏		15
45					30
16:00					45
					16:00
15					15
30		HULA HULA 16:15～17:00 杉山 憲子			30
45					45
17:00					17:00
15					15
30					30
45					45
18:00			キッズ空手 ジュニア 17:00～18:00		18:00