Sala Sports

HALLOWEEN Week

10/25(金)～10/31(木)

期間中スタッフがレッスンに参加！
居合わせた方は超ラッキー✨

素敵なプレゼントをもらいましょう！
ぜひ仮装してレッスンにご参加下さい！

この期間では
ハロウィン衣装に身をつつみ
写真スポットを利用して
思い出に残そう！！

＃サーラ
ハロウィン

<HALLO WEEN　LESSON SCHEDULE>

★変更あり！

※ハロウィン特別サプライズあり！

	10/30(水)			10/31(木)		
	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール
9:00						
9:30	9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ ポール		
10:00	10:15(45) ZUMBA45 伊奈	10:30(30) エアロ入門 高尾	10:30(30) はじめてクロール 平野	10:05(60) マット ピラティス 佐藤直子 有料	★10:30(20) 脳トレ&筋トレ 平野	
10:30						
11:00	11:15(45) リラックスヨガ NORA		11:30(30) アクアダンス 伊奈	11:25(40) ポールリリース 梅田	11:20(40) バレエウォーク 佐藤直子	
11:30						
12:00	★12:20(40) エアロ40 曽我&大林	12:30(40) 太極舞 伊奈		12:20(40) ヨガ40 平松		12:45(30) アクアダンス 30 梅田
12:30						
13:00	13:20(30) アンジー ジャンプ 平野	13:25(30) フィットネスフラ 高尾		13:15(30) はじめて エアロ 平松	★13:15(30) 格闘技 エクササイズ 大林&佐藤	
13:30						
14:00	14:10(20) ストレッチ ポール	14:10(60) 基礎ヨガ 高尾 有料		14:00(45) ZUMBA45 梅田	14:05(30) ボディ パンプ30 佐藤　謙吾	
14:30						
15:00						Jr.スイミング 15:00～ 16:30迄 1コース 使用
15:30						
16:00	15:50(50) キッズチア 年少～年長		Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄 2～4コース 使用			
16:30						
17:00	16:50(60) キッズチア 小1～小3	17:00(60) キッズダンス 年長～小3		17:00(60) キッズジャズ 年少～小6		Jr.スイミング 16:30～ 18:40迄 3コース 使用
17:30						
18:00	18:00(60) キッズチア 小4～以上	18:05(60) キッズダンス 小4～6				
18:30						
19:00						
19:30	★19:30(30) メガダンス30 河井	19:10(60) キッズダンス		★19:30(40) エアロ40 赤塚&高尾	★19:30(30) ボディ パンプ30 佐藤　謙吾	
20:00	★20:20(45) ボディ コンバット45 成宮&佐藤	20:10(60) キッズダンス ユニット		20:30(45) ヨガ45 赤塚	20:30(45) 快眠エアロ 高尾	CLOSE 21:00
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

コラボレッスン！

ハロウィン限定サプライズあり？！

コラボレッスン！

ハロウィン限定サプライズあり？！

コラボレッスン！