

11/24(月)祝日プログラム

A スタジオ	B スタジオ	プール
10:30(40)		
エアロ40 大林		
11:25(30)		
メガダンス30 河井		
12:45(45)		
ヨガ45 赤塚		
13:45(40)	13:40(45)	13:45(30)
エアロ40 森田	ボディパンプ45 悠真・佐藤	アクアダンス30 赤塚
14:40(45)	14:40(45)	
ボディ コンバット45 悠真・佐藤	エアロフット セラピー45 森田	裸足でおこな 簡単なエアロ 後半に足をほ レッスンフロ
	<u>バスタオル</u> 持参!	

裸足でおこなう、
簡単なエアロビクスと
後半に足をほぐす
レッスンプログラムです。