

8月11日(土) 特別スケジュール

山の日

営業時間 10:00~20:00

※ レッスン内容、及び担当者が一部変更する事がございます。予めご了承下さい。

	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール
10:00				
10:25~11:10	ポティパン745 須見 勉	10:30~11:00 はじめてウォーク 栗原 好子	10:30~12:30 ジュニアスイミング	
11:00		11:15~12:00 ソフトエアロ 栗原 好子		11:00~11:30 やさしいアクア 白石 涼子
11:30~12:30	RPBコントロール 飯室 有希子	12:15~12:35 ダイエットプログラム説明会 白石 涼子		
12:00		12:50~13:35 本気 de ひきしめお腹 定員20名 鈴木 直也		12:45~13:30 スイム 中上級 (クロール) 渡辺 一史
12:45~13:45	ヨガ 細井 純子			
14:00	14:00~14:45 ポティアタック45 鈴木 直也	14:00~14:30 カラダ改善 須見 勉	14:00~20:30 ジュニアスイミング	
15:00	15:00~15:45 ポティステップ745 白石 涼子	14:45~15:30 美軸ライン エクササイズ 新井 千景		
16:00	16:00~17:10 <small>有料</small> Mt. エアロ ~ダンスmix~ 新井 千景・中川 正博	15:45~16:30 ポティバランス45 (FX) 小松 未帆		
17:00				
17:30~18:30	ポティコンバット60 渡辺 一史	 <p>Mt. (マウント)エアロ ~ダンスmix~</p> <p>土曜の定番!! 新井千景インストラクターの『なれたらエアロ』に今回は都内で活躍中の人気インストラクター中川正博さんをゲストに迎えてのジョイントレッスンです。</p> <p>流れのあるエアロにダンスパートもmixして、最後はファイナルソングに合わせて動きます。</p> <p>さらに、グリーン・カーキ・ブラウン・迷彩などの『山の日』をイメージしたウェアを着てみんなで盛り上がりましょう!! (強制ではありません)</p> <p>盛りだくさんの内容でお届けしますので、ぜひご参加下さい。</p> <p>※定員 45名 なれたらエアロのレベルです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・申し込み制 8月4日(土)10時より受付開始(電話予約可) ・参加費 ¥500(税込) ・時間外利用会員の参加費 ¥1,500(税込) ・非会員(最大10名まで) ¥2,500(税込) 		
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				