





# プログラムスケジュール

## 2月23日(金)天皇誕生日

	STUDIO	POOL
10:00		
10:30		
11:00		祝日限定
11:00	 <div style="text-align: right;">祝日限定</div>	 <b>米加田</b> 11:00~11:45
11:30	ストレッチyoga Kayoko 11:15~12:00	
12:00		祝日限定
12:30	 <b>東</b> 12:15~13:00	<b>AQUA ZUMBA45</b> レギュラーレッスンでは味わえない45分間！ 楽しく水の中で動いていきましょう！！
13:00		
13:30	ストレッチポールピラティス 山下 13:15~14:00	<b>ストレッチyoga</b> 筋肉を気持ち良く伸ばしながら ポーズを行っていきます。 柔軟性のある無しに関係なく、 快適さを感じていきましょう!!
14:00		
14:30	 <b>宮川</b> 14:15~14:45	
15:00		
15:30	かんたんエアロ 山本 15:00~15:45	<b>STRONGNATION</b> 筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて 自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。 格闘技要素も入った、 Highインパクトなワークアウトです。
16:00	 <b>時松</b> 16:00~16:20	
16:30		祝日限定
17:00	<b>FightRush</b> KIRARA & MIKU 16:45~17:45	<b>FightRush</b> MIKUはこれが最後のレッスンです( ;ω; ) 当日空きがあれば有料で参加可能！ MIKUとKIRARAのセッションを お楽しみください！！
17:30		

営業時間は9:00~19:00、トレーニング終了時間は18:30です。