

プログラムスケジュール

2023年9月23日(土) 秋分の日

	COOL	CULTURE	POOL	
10:00				10:00
11:00				11:00
12:00	11:30~12:30 体脂肪燃焼レッスン 佐藤 叶梧 (FIGIO)			12:00
13:00	12:45~13:30 ピラティス 篠崎 万彩乃			13:00
14:00	 13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子			14:00
15:00	 14:45~15:15 グループセンタジー			15:00
16:00	15:30~16:30 ジャズダンス中級 小網 孝子 (有料)			16:00
17:00	 16:45~17:45 グループファイト60 YOHEI			17:00
18:00				18:00

先着20名

体脂肪燃焼レッスン

11:30~12:30

担当:佐藤 叶梧

腹筋や下半身メインの運動を行っていきます。
後半は有酸素運動も行い体脂肪を燃やしていきます！
定員は、スタジオ入場先着順の20名となります、ご了承ください。

※プールエリアは18:00、ジムエリアは18:30でトレーニング終了となります。