



スポーツコミュニティ ダイナミック

週替わりスタジオプログラム 12月/2017年

土曜日 19:00~19:45

日付	プログラム名/担当
2日	ベーシックステップ (河合)
9日	ベーシックエアロ (越場)
16日	ベーシックステップ (越場)

※担当者・内容は変更する場合がございます。あらかじめ御了承ください。

※定員のあるレッスンに参加される場合は整理券が必要となります。

(整理券はレッスン開始15分前より、2階ラウンジカウンターにてお配りいたします。)

日曜日・祝日

日付	時間	プログラム名/担当/場所	時間	プログラム名/担当/場所
3日 (日)	10:15 (45分)	ボディコンバット (大久保祐/スタジオ1)	11:15 (45分)	エンジョイアクア (山下/プール)
	13:30 (45分)	メガダンス (下杉/スタジオ1)	15:00 (45分)	アローマストレッチ (中村美/スタジオ2)
10日 (日)	10:15 (45分)	ベーシックエアロ (田端/スタジオ1)	11:15 (45分)	シェイプアップウォーキング (達/プール)
	13:30 (60分)	コンディショニングエアロ (吉田/スタジオ1)	15:00 (60分)	ナチュラルヨーガ60 (生野智/スタジオ1)
17日 (日)	10:15 (45分)	ベーシックエアロ (中田/スタジオ1)	11:15 (45分)	水泳レッスン (三宅/プール)
	13:30 (45分)	ベーシックステップ (河合/スタジオ1)	15:00 (40分)	からだリセット (河合/スタジオ1)
23日 (祝・土)	10:15 (45分)	ボディバランス (名倉/スタジオ1)	11:15 (45分)	シェイプアップウォーキング (達/プール)
	13:30 (60分)	脂肪燃焼エアロ (中田/スタジオ1)	15:00 (45分)	ナチュラルヨーガ45 (岡/スタジオ1)
24日 (日)	10:15 (45分)	ボディコンバット (大久保祐)	11:15 (45分)	シェイプアップウォーキング (大久保祐/プール)
	13:30 (45分)	エンジョイエアロ (佐々木/スタジオ1)	15:00 (45分)	ピラティス45 (佐々木/スタジオ1)