



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

2月/2018年

土曜日 19:00~19:45

日曜日・祝日

日付	プログラム名/担当	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	ベーシックエアロ (越場)	4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)	エンジョイアクア (山下/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)
10日	ベーシックステップ (越場)	11日 (日)	10:15 (45分)	ベーシックエアロ (佐々木/スタジオ1)	11:15 (45分)	水泳レッスン (三宅/プール)
			13:30 (45分)	キックボクシングエクササイズ (佐々木/スタジオ1)	15:00 (60分)	ナチュラルヨーガ (生野智/スタジオ1)
17日	ベーシックエアロ (河合)	12日 (祝・月)	10:15 (45分)	ベーシックエアロ (越場/スタジオ1)	11:15 (45分)	エンジョイアクア (越場/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)	ピラティス (中田/スタジオ1)
		18日 (日)	10:15 (45分)	ベーシックエアロ (竹内/スタジオ1)	11:15 (45分)	シェイプアップウオーキング (達/プール)
			13:30 (45分)	ベーシックステップ (森本/スタジオ1)	15:00 (45分)	美☆姿勢エクササイズ45 (森本/スタジオ1)

※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。)