

10月14日(月) 体育の日

スタジオ		プール	
スタジオA	スタジオB	1コース	2コース
10:00			
10:30	10:20~11:05 ステップコンボI 45 佐藤陽子	10:20~11:20 ☺ フェイシャルヨーガ MIKA	
11:00			
11:30	11:15~12:15 ☺ 三方向エアロビクス60 佐藤陽子	11:35~12:05 筋膜リリース スタッフ	11:15~11:45 水中ウォーキング スタッフ
12:00			
12:30	12:30~13:00 LES MILLS CXWORX HAYATO	12:20~13:05 ベリーダンス 牧口順子	
13:00			13:00~13:45 アクア45 川島千明
13:30	13:15~14:15 【オリジナル】 スローボディシェイプ 中村勝美	13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE つばさ	
14:00			13:55~14:25 ミットシェイプ30 川島千明
14:30	14:30~15:30 パワーヨガ60 馬場真澄	14:30~15:15 骨格リラクゼーション Re:style Healing 若林友美	
15:00			定員10名 15:00~16:00 ☺ 3泳法の呼吸法 ~クロール、平泳ぎ、バタフライ~ AKARI
15:30		15:35~16:25 骨盤引締め ピラティス50 Hiromi	
16:00	15:45~16:30 美コアリズムシェイプ 川島千明		
16:30			
17:00	16:50~17:50 卓球スクール スクール会員限定	16:45~17:45 ☺ POWER HIPNESS YUKO	
17:30			
18:00		beyond2020	
18:30	18:10~19:10 ☺ LES MILLS BODYCOMBAT SHUN×MAMIKO	18:15~18:45 ☺ ブッシュアップ・腹筋チャレンジ	
19:00			
19:30			

SUNSET YOGA



時間 16:00~17:00
場所 アトレ大井町屋上フットサルコート
申込 10/1(火)よりフロント・お電話にて開始
※その他詳細はスタッフまでお声かけください

営業時間は10:00~20:00 (ジム・プールのご利用は20:00まで)

初心者大歓迎クラス ☺ イベントクラス 備品使用クラス