

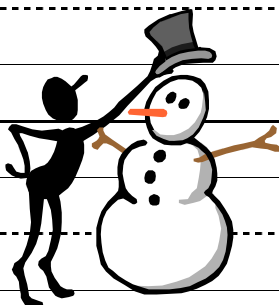


# 平成24年1月9日(月) 祝日営業

営業時間 10:00~17:00

## スタジオ・トラックタイムスケジュール



	第1スタジオ	第2スタジオ	トラック
10:00			
:15			
:30			
:45			
11:00	特別レッスン		10:30~11:15 タイムレース
:15	11:00~11:45 たのしくエアロ45 【辻本 智子インストラクター】		
:30			
:45			
12:00		ダイエット	お正月太り撃退!! 筋トレ&有酸素ですっ きり爽快シェイプアッ プ!
:15		12:00~12:25 サーキット	
:30			
:45			
13:00	12:45~13:15 爽快棒30		
:15			
:30			
:45			
14:00	13:30~14:00 かんたんステップ		
:15	ダイエット		
:30	14:15~15:00 マーシャルエクササイズ45		
:45			
15:00			
:15			
:30			
:45			
16:00		15:30~16:00 アロマストレッチ	
:15			
:30			
:45			
17:00			

元ライフプラザスタッフ、  
辻本インストラクターのレッス  
ン。今回は第2弾!!  
たのしく…激しく??汗をかきま  
しょう♪

ダイエット

いつもより10分プ  
ラス!  
お正月で固まった肩や

ストレス解消!  
パンチやキックでひ  
きしまったボディー  
を目指そう!