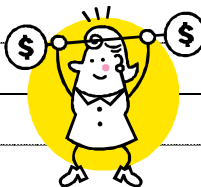


11月23日(火) 祝日営業

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	10:30~10:45		
:45	練功十八体操(前段)		
11:00			
:15	11:00~11:30		
:30	まずはこのエアロ		
:45			
12:00	11:45~12:30	<p>音楽に合わせてシンプルな昇降運動をします ♪初心者の方もOK!</p>	11:45~12:30
:15	走らないエアロⅠ		ボーナス
:30	【岩田インストラクター】		タイムレース
:45	特別レッスン		
13:00	12:45~13:15	12:45~13:10	
:15	かんたんステップ	サーキット	
:30	【岩田インストラクター】		
:45	特別レッスン		
14:00	13:30~14:15	<p>☆特別有料レッスン☆(定員40名) フィットネス界で有名な三井インストラクターのラテンエアロです♪ ラテンが初めての方も、この機会に挑戦してみよう! ※詳細は館内掲示物、又はスタッフまで♪</p>	
:15	サウンドオブマッスル45		
:30			
:45	14:30~15:00		
15:00	足裏健康体操		
:15			
:30	特別レッスン		<p>15:15~16:00</p> <p>ボーナス</p> <p>タイムレース</p>
:45	15:30~16:30		
16:00	ラテンエアロ		
:15	【三井インストラクター】		
:30	※有料イベント		
:45	定員40名		
17:00	(事前予約制)		

