



















7月 15日 (月曜日)

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	
10:00					
10:30	初めてエアロ 10:30~11:15 (渡 邊)  	BODY RUSH45 10:20~11:05 (高 橋)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。 	アクアピクス(望) 10:25~10:55	
11:00				流水教室 (佐々木)  11:00~12:00	
11:30	ラテンコンサルサ 11:35~12:20 	やさしいベリーダンス 11:15~12:00 (堀 内)  			
12:00		インフィーハッピーストレッチ 12:15~13:00 (望) 			らくらくクロール(高橋) 12:15~12:45
12:30	ダンベル体操(佐々木) 12:30~13:00				
13:00					
13:30	サルセッション 13:15~14:00 (長 瀬) 	ボディトレーニング 13:15~14:00 (望) 			水中ウォーキング(高橋) 13:15~13:45 
14:00					
14:30	骨盤体操 	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)			かんたんバタフライ(高橋) 14:15~14:45
15:00					ウォーキング500(圭子) 15:00~15:30
15:30	エンジョイエアロ 15:30~16:15 (笹 田)	ボディメイクヨガ 15:30~16:15 (浅 野)			
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	 ウエルネスサーバー・水素水の試飲会 行ってます！！				
19:00	プロテインはマッチョだけのものではありません！！				
19:30	効果① 筋肉を作る材料 体を引き締める為に欠かせない筋肉は、タンパク質が不可欠です。				
20:00	効果② お肌の健康維持 タンパク質を十分に補えば、お肌の健康維持にもつながります。				
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					