


2018年3月21日(水・祝)

春分の日 祝日プログラム

	A	B	プール
10:00			
11:00			
12:00	11:30~12:00 エアロ初級30 田中 寛子	11:20~12:05 ベリーダンス 45 小林 沙恵	
13:00	12:15~13:00 エアロ中級 45 田中 寛子	12:20~13:05 バレトン 45 こなみ	12:55~13:40 アクア 45 山田 清美
14:00	13:15~14:15  ZUMBA 中島 範子	13:25~14:25 トータルフィットネス 60 スタッフ	
15:00	14:35~15:05 リラックス・ヨガ30 カヨ	14:40~15:10 エアロ初級30 金子 真優	
16:00	15:20~16:20 アクティブ・ヨガ 60 カヨ		
17:00	16:40~17:30 協栄シェイプボクシング 50 稗田 陽子	16:30~17:00 エアロ初級30 築達 有麻	17:00~17:45 泳法別 バタフライ 水村 純也
18:00	17:45~18:30 LES MILLS BODYSTEP CLASSIC 45 柳田 有希	卓球	
19:00	18:15 18:45~19:45 LES MILLS BODYATTACK 60 伊藤 義顕		
20:00			
20:30			

プログラム紹介



『エアロ初級30』

エアロビクスの基本的な動作を中心に体を動かしていくクラスです。初めての方もお気軽にご参加ください。今回、金子・築達の両名はこの日がレッスンデビューとなるので一緒にいい汗をかきましょう！！

『ボディアタック60』

ボディアタックの記念すべきNo.100がこの日よりリリース開始。最新の音楽に合わせて思い切り体を動かし楽しみましょう！！

★ご案内★

- ※  は、初めての方におすすめのクラスです。
- ※ ヨガ・ボディステップ・ボディアタックのレッスン開始後のご参加はできません。又、その他のプログラムはレッスン開始5分以降のご参加はご遠慮ください。
- ※ ステップはツールに限りがあるため、定員35名とさせていただきます。
- ※  は、レッスン開始の30分前に整理券を配布いたします。



BIGBOX 高田馬場
西武フィットネスクラブ