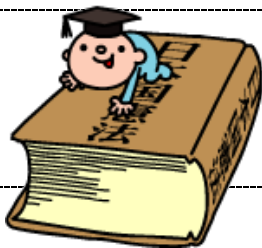





2017年5月3日(水・祝)

憲法記念日 祝日プログラム

	A	B	プール
10:00			
11:00	11:00~11:30 エアロ初級30 田中 寛子	10:30~11:30 気功 60 中野 賢一	11:15~12:15 スイム初級 60 遠藤
12:00	11:45~12:30 エアロ初級 45 田中 寛子	11:45~12:30 骨盤エクササイズ 45 サイタ	12:20~13:20 スイム上級 60 福田
13:00	12:15 12:45~13:45 ステップ中級 60 山田 清美	12:50~13:35 ピラティス 45 小坂 恵美	13:30~14:15 アクア 45 太田
14:00	14:00~14:45 エアロ中級 45 山田 清美	14:00~14:45 アクティブ・ヨガ 45 カヨ	
15:00	15:00~15:45 リラックス・ヨガ 45 カヨ	15:00 卓球	
16:00	16:00~17:00 ヒップホップ60 ~ballad songs~ SUKE		憲法記念日 
17:00	16:45 17:15~18:15 LES MILLS BODYATTACK 60 黒川 直也		
18:00	18:30~19:30  アキ		18:20~19:20 スイム 中級 福田
19:00		19:30	
20:00			
20:30			

★ご案内★

- ※  は、初めての方におすすめのクラスです。
- ※ ヨガ・骨盤エクササイズ・ボディアタック・ステップ
ピラティス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