

2018年11月23日(金・祝)

勤労感謝の日 祝日プログラム

	A	B	プール
10:00			
11:00			
12:00	11:20~12:05 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ	11:15~12:00 エアロ初級 45 中島 範子	11:30~12:15 泳法別 背泳ぎ 佐藤 麻友
13:00	12:20 LES MILLS BODYPUMP テック	12:15~13:00 ラテンエアロ 45 中島 範子	12:30~13:15 泳法別 クロール 土橋 澄子
14:00	12:40~13:10 LES MILLS BODYPUMP 白田 智之	13:20~14:05 リラックス・ヨガ 45 YOSHI	
15:00	13:00 13:30~14:30 ZUMBA 60 アキ	14:20~15:05 バレエ 45 松田 空	
16:00	14:50~15:35 アクティブ・ヨガ 45 YOSHI	15:20 卓球	15:00~18:00 アクアパーソナル (6コースのみ使用) ※右下のご案内を ご覧ください。
17:00	16:00~16:45 LES MILLS BODYBALANCE (FX) 45 服部 かほる		
18:00	17:15~17:45 LES MILLS CXWORX 白田 智之		
19:00	18:15~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60 KATE		
20:00			
20:30			

★ご案内★



- ※ は、初めての方におすすめのクラスです。
- ※ 骨盤エクササイズ・ヨガ・バレエ・CXWORX
ボディバランス・ボディパンプ・ボディコンバットは
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。
- ※ CXWORX・ボディパンプはツールに
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。
- ※ アクアパーソナルのため6コースを一部貸切にする場合が
ございます。



BIGBOX 高田馬場
西武フィットネスクラブ