



2018年10月8日(月・祝)

体育の日 祝日プログラム

	A	B	プール
10:00			
11:00	11:00~11:30 ステップ初級30 畑川 有里子	10:55~11:40 アクティブヨガ 45 小島尚美	11:00~12:00 スイム中級 遠藤 泉
12:00	11:45~12:30  ZUMBA 中島 範子	12:00~12:45 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子	
13:00	12:50~13:35 ステップ中級 45 佐々木 啓	13:00~14:00 トータルフィットネス 60 永久保 陽子	12:50~13:40 アクア 50 太田 悠
14:00	13:50~14:35 ピラティス 45 佐々木 啓	14:20 卓球	
15:00	14:55~15:40 リラックスヨガ 45 SAE☆		
16:00	16:00 LES MILLS BODYBALANCE テック		15:30~18:30 ジュニアコース 4~6コース
17:00	16:20~17:05 LES MILLS BODYBALANCE 45(FX) 服部 かほる		
18:00	17:20~17:50 LES MILLS CXWORX 白田 智之		
19:00	18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 白田 智之		
20:00			
20:30			

☆NEWプログラム☆



LES MILLS BODYBALANCE

ヨガベースで、精神と身体や生き方そのものを向上する事ができ、ストレスを解消しながら、柔軟性を向上し、体幹を強化します。初心者の方でもご参加いただけるプログラムとなっております。

FX…ストレッチを中心に行うクラス
10月からの担当は

服部 かほるインストラクター
です。

★ご案内★

- ※  は、初めての方におすすめのクラスです。
- ※ ステップ・ピラティス・ヨガ・ボディコンディショニング
CXWORX・ボディアタック・ボディパンプは
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。
- ※ ステップ・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。

BIGBOX 高田馬場
西武フィットネスクラブ