

# 2019年9月23日(月・祝)

	A	B	プール
10:00			
11:00	10:45~11:30 エアロ中級 45 畑川 有里子	10:55~11:40 リラックス・ヨガ 45 渋谷 さとみ	
12:00	11:45~12:30 ZUMBA 45 中島 範子	11:55~12:40 アクティブ・ヨガ 45 小島 尚美	11:55~12:40 泳法別平泳ぎ 45 スピヌーソー エリッサ
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 スタッフ	12:50~13:35 アクア 45 太田 悠
14:00	13:50~14:35 ピラティス 45 佐々木 啓	卓球	
15:00	14:50~15:40 協栄シェイプボクシング 50 埴 勇二		
16:00	15:55~16:55 tone テック&45 柳田 有希		
17:00	17:10~17:55 ピラティス 45 酒井 直子		
18:00			
19:00	18:15~19:15 ZUMBA 60 川上 美晴		
20:00			
20:30			

## ☆NEWプログラム紹介☆

LES MILLS TONE™は45分間のトレーニングで、ランジ、スクワット、機能的トレーニング、チューピングエクササイズなどが含まれております。カロリー燃焼と共にフィットネスの次のレベルへと導きます。

またLES MILLS TONEは参加者全員が満足するよう、初心者の方でも安心してご参加することのできるクラスです。

当日は、テック(クラス紹介&簡単な動きの説明)を行ってから45分のクラスを行います。

みなさまのご参加お待ちしております。

### 定員35名



### ★ご案内★

- ※ は、初めての方におすすめのクラスです。
- ※ トータルフィットネス・ヨガ・ステップ  
ピラティス・tone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。
- ※14:00~15:00・17:00~18:00の間、5~6コースを  
アクアパーソナルの為使用する場合があります。
- ※テック…クラスの説明のことで。



**BIGBOX 高田馬場**  
**西武フィットネスクラブ**