








2018年7月16日(月・祝)

海の日 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 ピラティス 45 石田 ゆかり	
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 山田 清美	
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	13:00~13:50 アクア 50 太田 悠
14:00	13:50~14:35 ピラティス 45 佐々木 啓	14:15~15:00 ベリーダンス 45 桜井 初美	
15:00	15:10~15:55 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	15:15 卓球	
16:00	16:15~16:45  CXWORX 若木 健志		
17:00	16:30 17:00~18:00  BODYATTACK 60 伊藤 義顕・柳田 有希		
18:00	18:20~19:20  BODYPUMP 60 丸山 晃央		
19:00			
20:00			
20:30			

★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