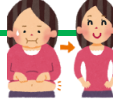


1月14日(月)祝日プログラム



5F STUDIO	3F STUDIO	3F POOL
10:10~10:20 ラジオ体操		
10:30~11:00 かんたんエアロ30 (陣内)		10:30~11:10 アクアエクササイズ40 (嶋崎)
<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> ~お正月太り解消のための特別レッスン~ </div> 		
11:15~12:15 正月太り解消ヨガ60 (Junko)	11:30~12:30 ビギナーヨガ60 (Mao)	11:20~11:50 初級バタフライ (泉)
		12:00~12:30 水中運動30 (陣内)
12:30~13:20 エアロ50 (賀数)	12:45~13:30 ベーシックヨガ45 ~くびれ~ (Kao)	12:45~13:30 ワンポイントスイム45 (泉)
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; color: red;"> 予約受付は 1月11日(金)まで!! </div>		
13:30~14:30 解剖学的ストレッチ (廣島)	13:45~14:45 アンチエイジング ヨガ60 (Kao)	

Have a good winter!

HOTヨガレッスンと
AQUAレッスンは
ご予約制です。

なお、スタジオの
解剖学的ストレッチは
1月11日(金)までの予約受付
となりますので、
ご注意ください。