

# 🌸4/29(火) 祝日レッスンスケジュール🌸

スタジオ	ジム	プール
9:00 <b>8:30~9:30</b> キッズ体操体験教室 (キッズ対象:有料)	<b>9:00 OPEN</b>	9:00 <b>8:30~9:30</b> キッズ水泳体験教室 (キッズ対象:有料)
	<b>フィットネス会員様の プールご利用は、 9:00から3コース~ ご利用できます。</b>	
	<small>10:40~10:50 簡単ストレッチ</small>	10:00 <b>10:00~10:30</b> Morning jam 須田
11:00 <b>11:00~11:40</b> 特別レッスン ファイトアタックCORE 鈴木&浜林&高井		11:00 <b>11:00~11:30</b> 姿勢改善スイミング 須田
	<small>11:50~12:00 コアポールエクササイズ</small>	
12:00 <b>12:00~12:40</b> ADVANCED ZUMBA ~LET'S FAT BURNING~ 大蔵		12:00 <b>12:00~12:30</b> 初級スタート&ターン🏊 浜林
	<small>12:50~13:00 GYMPUMP</small>	
13:00 <b>13:00~13:30</b> Fitnessサーキット ~It's bodymake~ 高井		13:00 <b>13:00~14:00</b> パドル・フィン利用コース 1コース使用
14:00 <b>ファイトアタックCOREとは、 ファイトアタックPRO、ファイトアタック BEAT、X-CORE FIGHTINGの3レッス ン を掛け合わせた特別レッスンです。  これまでなかったレッスンを1日限りで 実現させました。</b>	<small>13:40~13:50 みんなで筋トレ</small>	
15:00 <b>15:00~15:30</b> スムーズ&ヒーリング 高井		
16:00 <b>16:00~16:30</b> SHAPE PUMP30 Mr. HAMA		16:00 <b>16:00~16:30</b> 中級クロール 佐藤
		17:00 <b>16:45~17:15</b> スイムトレーニング30 佐藤
	<small>18:00~18:10 筋膜リリース</small>	18:00 <b>17:30~18:30</b> フィン・スノーケル利用コース 1コース使用
	<b>19:00 CLOSE</b>	
19:00		19:00