

8月11日(火・祝)【山の日】プログラムタイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンピラティス
9:00			
			9:15~10:00 Hip&Legs 高田 早織
10:00			
	10:20~11:05 ベーシックピラティス 児玉 太志	10:20~11:05 バレエダンサーズストレッチ 岡田 朋美	10:15~11:00 Waist 高田 早織
11:00			
	11:25~12:10 POWER 児玉 太志	11:20~12:05 バレエ 岡田 朋美【定員16名】	
12:00			
	12:30~13:15 ステップビート 牧野 奈津	12:20~13:05 LESMILLS DANCE 大関 まなみ	
13:00			
	13:30~14:15 美body 牧野 奈津		13:30~14:15 Hip&Legs LISA
14:00			
	14:35~15:20 バレエ 笠原 みあけ【定員21名】	14:35~15:20 ヨガ【流】 牧野 奈津	14:30~15:15 Waist LISA
15:00			
			15:30~16:15 Back LISA
16:00			
			16:30~17:15 Total Shape 音峰 美佳
17:00			
			17:30~18:15 Total Shape 音峰 美佳
18:00			
19:00			
20:00			

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

 …枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。

 …登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

 …有料プログラム(別途参加料などが必要なプログラムです。)

フィットネスクラブ&サウナスパ ルネサンス アトリオドゥーエNext武蔵小山 TEL.03-6426-6211

営業時間/9:00~20:00