

2021年3月20日(土) 祝日営業スケジュール

【所沢店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00		【Web予約】 ヨガ 村井千鶴 10:45~11:45	【Web予約】 ヨガ 春原美津子 11:00~12:15
12:00		ミュージックフロ-ヨガ 浅賀花織 12:05~12:35	
13:00	パーソナルトレーニング 千名原忍 12:30~13:00	【Web予約】 ダンスエアロビクス初級 浅賀花織 12:50~13:30	
14:00	スイミングスクール 千名原忍 13:15~14:15	13:45~14:00 のびのびボディ	
15:00	チャレンジアキア 千名原忍 14:30~15:15	【Web予約】 バーカデ-イ 松下力 14:15~15:15	★イベント★ five707-ストレッチ【解説式】 福士辰真 14:25~15:10
16:00		【Web予約】 ★イベント★ ファイトウ スペシャルジョイント 松橋悟・松下力 15:35~16:35	
17:00			
18:00		リジナルジャズダンス 笹沢春香 16:55~18:15	
19:00			
20:00			

★イベント★ five707-ストレッチ【解説式】 担当：福士辰真
 ・人体模型を使い、各関節を説明しながらストレッチを行います。関節を意識して正しい姿勢を身に付けて、柔軟性をアップさせましょう！！
 ★イベント★ ファイトウ～スペシャルジョイント～ 担当：松橋悟・松下力
 ・人気インストラクターの松下I Rと松橋マネージャーのジョイントレッスンです！
 盛り上がる時間間違いなし！皆様のご参加、お待ちしております！

※ ■ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
 ※ ■ は有料のレッスンです。