

12月23日(金) 祝日レッスンスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	プール	
9:00	フィットネス会員 利用可能時間 9:30 ~ 20:00 (運動エリアは19:30まで利用可能)				9:00
10:00		「陰ヨガ」 通常のアーサナ (ポーズ)とは異なり、 筋肉をあまり使わず、 骨や筋肉を繋ぐ結合 組織(特に骨盤や股 関節周り)を中心に、 自分の体重と時間 かけてゆっくりと伸 ばしていくヨガです。			10:00
11:00	10:30~11:30 エアロ4 井上友里				11:00
12:00	11:45~12:45 陰ヨガ 篠原章子	12:00~13:00 ナニアロハ 井上友里			12:00
13:00	【イベント】 13:00~14:00 GROUP ACTIVE MAYO・INADA (有料・予約制)	13:30~14:30 B・Bウォーク 目指せ美脚 久保田留美子	KARAの曲を使って 一曲の振付を 楽しめます!! 忘年会で大活躍!	13:10~13:55 ダイビングプール 鈴木大輔	13:00
14:00	【イベント】 14:20~15:20 GROUP POWER TOMO・OGI (有料・予約制)	14:45~15:45 イベントダンス 『KARA MISTER』 の振付を楽しもう!! 久保田留美子			
15:00	【イベント】 15:40~16:40 GROUP KICK TOMO・RYU (有料・予約制)		15:00 ~18:00 キッズ 体操 スクール	15:15~16:30 キッズスイミング スクール (幼児)	15:00
16:00		さあ、BFSイベントで す! 詳細は12月12日発 表 予約開始 パレット会員 12月15日 10:00~ ビジター 12月18日 9:30~			16:30~18:30 キッズスイミング スクール (小学生)
17:00	17:00~17:45 ストレッチポール 稲田芳寛				17:00
18:00					18:00
19:00				16:30~18:30 小学生レッスン開催時間 は 全コースをスクールにて使用いたします。 それ以外の時間は、ウォーキングコース、 スイミングコースの利用ができます。	19:00

* は初めての方にもおすすめのレッスンです。

* は有料スクールレッスンとなります。

* 都合によりインストラクターやレッスン内容・時間等、変更する場合がございます。予めご了承ください。

* レッスン開始5分後以降のレッスンご参加は、事故防止のためご遠慮願います。

* 体調・目的・フィットネス経験に合わせ、ご自分に合ったクラスをお選びください。

祝日営業時間 9:30~20:00
 フィットネスハウスパレット中川
 TEL 045-915-7702