






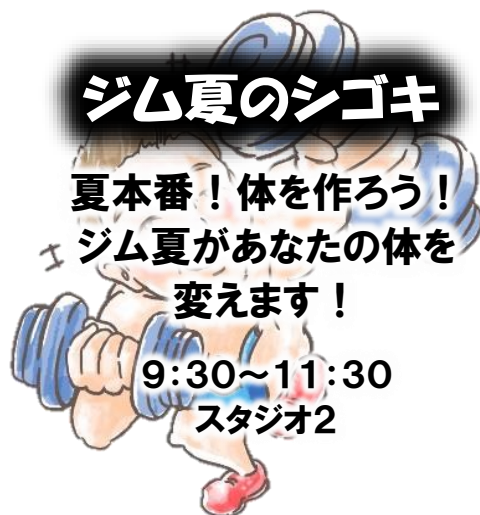


7月17日(月・祝)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00  ヨーガ	腹筋祭り (夏バージョン) ジム夏 9:30~10:15
10:30 アユミ 10:00~10:50	ボディメイク筋トレ &ストレッチ
11:00  初めてのバレエ	ジム夏 10:30~11:30
11:30 アユミ	12:00  券 骨盤矯正ストレッチ
12:00 11:15~12:15	影山
12:30  ヴォーカリズム	12:00~13:00
13:00 御手洗	13:00  券 ZUMBA 【15分拡大レッスン】
13:30 12:30~13:30	影山
14:00  券 ピラティス	13:15~14:30
14:30 濱田	15:00  グループファイト テクニック SEIKO×KAJI 15:00~15:45
15:00 14:00~15:00	16:00  券 グループファイト
15:30  ベリーダンス	SEIKO×KAJI
16:00 mayu-ri	16:00~17:00
16:30 15:30~16:30	17:00
17:00  アロマヨーガ	17:30
17:30 SEIKO	18:00
18:00 17:20~18:20	18:30



## ジム夏のシゴキ

夏本番！体を作ろう！  
ジム夏があなたの体  
を変えます！

9:30~11:30  
スタジオ2

## ZUMBA

夏の暑さよりも熱い  
レッスンをご体験下さい！

13:15~14:30  
スタジオ2  
影山



## GFテクニック




普段のパンチやキックを  
見直すチャンス！  
正しいフォームでより  
効果をアップさせよう！

16:00~17:00  
スタジオ2  
SEIKO×KAJI

各スタジオ10分前から入場可能です。整列中、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

営業時間: 8:30~22:30 ジム・スタジオ: 9:00~22:00

TEL: 042-662-4880

-  ...女性インストラクター
-  ...男性インストラクター
-  ...イベントレッスン



...初心者向のレッスンです。



...レッスン開始30分前より、  
指定場所にて整理券を配布致します。