

# 【9月特別タイムスケジュール①】

	10日(火)	13日(金)	14日(土)	16日(月)	17日(火)	
10:00						10:00
	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)			10:00~10:20 ストレッチ(無料)	
11:00	10:30~11:10 シンプリーエアロ 船木 40分	10:25~11:10 ヨガ(体) 奥田 45分	10:25~11:05 シンプリーエアロ 中田 40分		10:30~11:10 シンプリーエアロ 船木 40分	11:00
12:00	11:30~12:10 ホテイパン30 テック+30(510円) 船木 40分	11:25~12:10 ピラティス 信田 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:30~12:00 ホテイコンバット30 中垣 30分	11:30~12:10 ホテイパン30 テック+30(510円) 船木 40分	12:00
13:00	12:25~13:05 ホテイコンバット30 テック+30(510円) 水田 40分	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	12:30~13:00 コアクロス 田中 30分	12:15~12:55 ホテイジャム30 テック+30(510円) 上島 40分	12:25~13:05 ホテイコンバット30 テック+30(510円) 水田 40分	13:00
14:00	13:15~14:15 プレジャズダンス 国弘 60分	13:20~14:05 メグダンス45 梶川 45分	13:15~14:15 ホテイパン 船木 60分	13:10~13:55 エクストリーム55(45) 田中 45分	13:15~14:15 プレジャズダンス 国弘 60分	14:00
15:00	14:25~15:25 サルサ (中級クラス) MARU 60分	14:20~14:50 エクストリーム55(30) 田中 30分	14:30~15:30 エクストリーム55 田中 60分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	14:25~15:25 サルサ (中級クラス) MARU 60分	15:00
16:00		15:00~15:30 ホテイバランス30 伊藤 30分	15:45~16:30 ホテイコンバット45 中垣 45分			16:00
17:00		ホテイジャム休講	16:45~18:30 ホテイパン 基礎動作習得 スクール(予約制) 中垣 105分 定員:8名 価格:3,240円			17:00
18:00						18:00
19:00	18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:45~19:30 ホテイジャム45 上島 45分			18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	19:00
20:00	19:15~19:45 エクストリーム55(30分) 田中 30分	19:45~20:45 ホテイアタック 船木 60分			19:15~19:45 エクストリーム55(30分) 田中 30分	20:00
21:00	20:00~20:45 ワークアウトエアロ 田中 45分				20:00~20:45 ワークアウトエアロ 田中 45分	21:00
22:00	21:10~21:40 ホテイバランス30FX 上出 30分				21:10~21:40 ホテイバランス30FX 上出 30分	22:00

## ★パンプ基礎動作習得★

開催日:9月14日(土)16:45~18:30

対象:パンプのテクニックを習得したい

前回参加の方でもう一度確認したい

内容:各種目の解説、練習を行います。

※クラス実施はございません。

※4月実施の時と内容は同じ。

定員:8名 価格:3,240円

受付開始:8月31日(土)

店頭12:30-、電話14:30-

担当:中垣 義成

# 【9月特別タイムスケジュール②】

	21日(土)	23日(月)	24日(火)	27日(金)	
10:00					10:00
			10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	
11:00	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分		10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40分	10:25~11:10 ヨガ(体) 奥田 45分	11:00
	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:00~11:30 ボディコンバット30 中垣 30分		11:25~12:10 ピラティス 信田 45分	
12:00		11:50~12:50 空手スクール 初級クラス(予約制) 伊藤 60分	11:30~12:10 ボデイパンプ30 テック+30(510円) 船木 40分		12:00
	12:30~13:15 メカダンス45 梶川 45分		ボデイコンバット休講	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	
13:00		13:05~13:50 ボディアタック45 上出 45分			13:00
	13:30~14:15 ボデイジャム 中垣 45分		13:15~14:15 プレジャズダンス 国弘 60分	13:20~14:05 メカダンス45 梶川 45分	
14:00		14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分			14:00
	14:25~14:55 コアクロス 田中 30分		14:25~15:25 サルサ (中級クラス) MARU 60分	14:20~14:50 エクストリーム55(30) 田中 30分	15:00
15:00	15:10~16:10 ボデイパンプ 船木 60分			15:00~15:30 ボデイバランス30 中垣&伊藤 30分	
	16:25~17:25 エクストリーム55 田中 60分			15:45~16:25 ボデイジャム30 テック+30(510円) 中垣 40分	16:00
16:00		18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分			17:00
			18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:45~19:30 ボデイジャム45 中垣 45分	19:00
17:00			19:15~19:45 エクストリーム55(30分) 田中 30分		
			20:00~20:45 ワークアウトエアロ 田中 45分	19:45~20:45 ボディアタック 船木 60分	20:00
18:00					21:00
			21:10~21:40 ボデイバランス30FX 上出 30分		
19:00					22:00
20:00					
21:00					
22:00					

## ★大人空手スクール★

開催日:9月23日(月)11:50~12:50

対象:空手未経験の方

(少し経験ありの方でもOK)

ボディコンバットに活かしたい

内容:空手の基礎、突き、蹴りの練習。

未経験(初心者)の為のスクール。

定員:16名 価格:1,200円

受付開始:8月31日(土)

店頭12:30-、電話14:30-

講師:伊藤 久美子