

< 9 / 23 (祝) >

* 秋分の日スペシャル スタジオ・フルタイムテーブル *

スポーツの秋特集!

スタジオオマール!

【営業時間】10:00~19:00 【利用時間】10:00~18:00	
プール	スタジオ
	10:20-11:20 ストレッチヨガ 酒井
	心と身体を結びます。 心身ともにリフレッシュ 一日の始まりに! 一日の活力に!!
11:40-12:20 ボールを使って泳ごう 渡部	11:30-12:20 骨盤エクササイズ 味村
	骨盤のずれやゆがみから 生じる体の症状を 改善します。 マットの上で自分ケア!
12:30-13:00 シェイプウォーキング 浜口	12:30-13:30 ボディアタック 千葉
	通常スクールにはない、 マスタークラスが登場! シンプルでダイナミックな ボディアタックの世界を お楽しみください。
13:10-13:30 リゾートプールの泳ぎ方 浜部	
13:40-14:10 スタート&ターン 浜部	13:40-14:40 ZUMBA 太田
	Z i p 琴似初の 60分のZUMBA! ラテンの音楽に合わせて さらなる有酸素運動で カロリー消費!
	14:50-15:50 背骨コンディショニング 浜口・千葉
	「ゆるめる、矯正、筋力 向上」を目的としたプロ グラムです。 肩こり、腰痛、疲労回復 に効果抜群です!
	16:00-17:00 ボディヒーリング 浜口
	一日の締めにおすすめの プログラムです。 頑張った自分自身を リラックス! 最後にもう一度心と身体 の対話を楽しみましょう!