



今回初、3名でのジョイント
レッスンあり！お見逃しなく！！

S-can 7周年記念 **超** 楽しい1週間限定 特別レッスンスケジュール

9月1日(日) ~ 9月7日(土) 詳しくは担当インストラクターまで

		9:00~12:00			13:00~16:45			17:00~21:30				
9月1日(日)	メイン	9:00~9:30 村井 おはようストレッチ	9:45~10:30 初級エアロ45	10:45~11:30 倉田 ちょっと頑張る 初級ステップ45	13:30~14:15 板倉 パワーヨガ	14:30~15:30 板倉 中級ステップ				<p>日曜日は17:00閉館です。 ご注意ください。</p>		
	ホット						15:45~16:15 板倉 ホットヨーガ					
	プール											
9月2日(月)	メイン	9:00~9:45 小杉 復活!!ポールで締める カラダゆるめる身体	10:30~11:15 川崎 初・きゆうエアロ		13:15~14:00 東海 リトモスMIX45	14:15~15:05 小杉 復活!!超美脚・美尻 マットサイエンス	15:20~16:05 安田 ちょっと頑張る 初級エアロ			18:45~19:35 松井 ズンバ バックナンバー メガミックスを楽しむ♪	19:45~20:15 吉田 簡単キック ボクササイズ	
	ホット			11:30~12:00 村井 ストレッチポール		14:30~15:00 東海 ボールヨガ			19:00~19:30 東海 ボールヨガ	19:45~20:15 松井 ピラティス 体幹を意識してみよう		
	プール		10:00~10:30 村井 ヌードルで 水中ウォーキング			14:00~14:30 村井 水中ウォーキング						
9月3日(火)	メイン	9:00~9:30 東海 朝のストレッチヨーガ	9:45~10:25 倉田 朝の初級エアロ40		13:15~14:15 東海 ストレッチヨーガ	14:30~15:20 川崎 初級ステップ50 with 前井	15:30~16:30 前井 リトモス MIX60 with 川崎・東海			18:30~19:15 大畑(一) ちょこっとSMAP風で 初級エアロ	19:30~20:15 大畑(満) 体幹ヨーガ	20:30~21:15 小杉 復活!!小杉塾 まかせなさい!!
	ホット		10:30~11:15 東海 ボールヨガ							19:00~19:30 吉田 デトックスストレッチ30	20:30~21:00 大畑(満) 背中&腹筋ヨーガ	
	プール		10:00~10:45 常川 アクアダンス		13:00~13:30 村井 水中ウォーキング	13:45~14:45 小杉 復活!!きままに がっつり4泳法				19:30~20:00 大畑(一) 水中ウォーキング +ヌードル		
9月5日(木)	メイン	9:00~9:30 東海 青竹ストレッチ	9:45~10:25 吉田 朝の初級ステップ40			14:15~15:00 安田 もうちょっと頑張る 初級エアロ	15:15~16:00 安田 安田塾 体幹スペシャル -目指せ、メリハリボディ-			18:40~19:30 YUKA 楽しくリトモス	19:40~20:25 YUKA オリジナルエアロ+ 後半筋トレ♡	
	ホット		10:30~11:15 東海 ボールヨガ							19:00~19:30 伊藤 ホットヨーガ	19:45~20:30 伊藤 ホットヨーガ45	
	プール		10:45~11:30 高坂 いつものアクアビクス			14:00~14:45 常川 ツールを使ってアクア				19:00~19:45 小杉 復活!!平泳ぎから 始めましょう。	20:00~20:30 ビーチバレー ボールタイム	
9月6日(金)	メイン	9:00~9:30 久保 ストレッチと ちょっと筋トレ	9:45~10:45 瀬戸 おさらいピラティス& ピラティスフロー	11:00~11:30 東海 シンプルエアロ		13:45~14:30 林 いつもより長めに ボル・ド・ブラ45	14:45~15:30 林 リトモス バックナンバー MIX	15:45~16:45 池田 ヨーガ道場スペシャル	17:00~17:45 池田 うつ伏せ・仰向け ヨーガ	18:30~19:00 佃 体幹バランスヨガ	19:15~20:15 林 ダンステイストが強い ダンスエアロ	20:30~21:30 小杉 こんな夜は...復活!! 美脚・美尻マットサイエンス
	ホット						14:45~15:25 東海 ボールヨガ				19:15~20:00 佃 デトックス調整ヨガ	
	プール		10:00~10:30 久保 水中ウォーキング		13:00~13:45 ビーチバレー ボールタイム	14:00~14:45 常川 機能改善アクアビクス					19:30~20:00 村井 水中ウォーキング	
9月7日(土)	メイン	9:00~9:30 小杉 しっかりみっちり 機能改善ストレッチ	9:45~10:15 大畑(一) 体幹andきんにく体操	10:30~11:15 大畑(一) ちょこっとSMAP風で 初級エアロ	12:45~13:45 小杉 こんな屋下がりは...復活!! 美脚・美尻マットサイエンス	14:00~14:30 久保 やさしい筋トレ		15:45~16:30 村井 楽しく! 初級エアロ		18:45~19:30 東海 リトモスMIX45	19:45~20:45 東海 ストレッチヨーガ	
	ホット			11:30~12:00 大畑(満) 背中&腹筋ヨーガ		14:45~15:30 吉田 機能改善 ストレッチボール45						
	プール		10:00~10:30 吉田 水中ウォーキング			14:00~14:30 大畑(一) 水中ウォーキング +ヌードル						

村井・倉田の
ジョイント!
私、頑張る♪



- ※ プログラム、担当者は 予告なく変更することがあります。
- ※ 途中入場、途中退室は 危険ですので ご遠慮ください。
- ※ 水分(キャップ付きのもの)、タオルをスタジオに必ずお持ちください。
- ※ 定員制のクラスは レッスン30分前より 整理券を配布致します。
- ※ レッスン5分前に スタジオにご入場ください。
- ※ ホットスタジオご利用の際は バスタオル、水分(キャップ付きのもの)を必ずご用意ください。
- ※ 朝のストレッチクラスにも変更があります。

- ※ 変更のないプログラムもございます。
- ※ 7周年のお祭りイベントです。
- ※ 強度、難度はあまり変更はございませんので お気軽にご参加ください。
- ※ 有料プログラムは通常通り行います。変更はございません。

※レッスンのスタート時間、またはレッスン時間が変更しております。