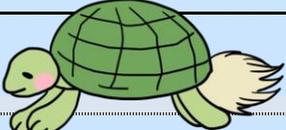
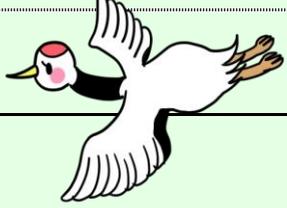


# 11/23(金) 勤労感謝の日 祝日特別プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:00				
11:00	10:30-11:10 エアロ40 角屋 美麗	★ 10:30-11:30 ヨガ60 MINA	10:30~18:00  卓球開放	10:30~11:00 アクア30 軍司 陽子
12:00	11:45-12:30 ZUMBA(45min) 関 真由美	★ 11:45-12:30 バランス コーディネーション45 MINA		11:15-11:45 はじめてクロール 小畑 芙美
13:00	12:45-13:35 エアロ50 角屋 美麗	★ 12:45-13:15 腰痛予防ストレッチ30 磯野 孝介		12:00-12:30 バタフライ初級 西野 夏希
14:00		13:30-13:50 金澤 ミニボールエクササイズ20		13:00-13:45 マスターズ45 根本 昌美
15:00	13:50-14:50 太極拳60 島 祐子	14:15-14:35 金澤 筋膜アプローチ20		
16:00	★ 14:55-15:25 太極拳30 島 祐子	★ 15:00-15:40 アロマストレッチ40 高橋 愛美		
17:00	★ 15:45-16:30 ボディジャム45 瀬谷 莉央	★ 16:00-17:00 ボディバランス60 手塚 早苗		
18:00				
19:00				

ジム・プールのご利用は19:45までとなっております

## マークの説明



・・・イベントプログラム



・・・初心者歓迎プログラム



・・・このマークのあるレッスンに限り、途中退出できます。  
退出のタイミングはインストラクターがご案内致しますので  
それまでは退出なさらないようにご協力をお願いいたします。

【ご登録の会員種別に準じた、ご利用となります。詳細はスパーク青葉にお問合せください。】

フィットネスクラブ スパーク青葉

TEL.029-354-5020