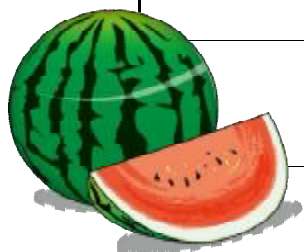


# 【袋井】2022年お盆特別プログラム



8/13 (土)			8/14 (日)			8/15 (月)					
特別営業 10:00~19:00			10:00~19:00			特別営業 10:00~19:00					
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
10:20~10:50 リトモス 村松茜	10:20~11:00 ベーシック ホットヨガ 高田		10:30~11:10 バランス コーディネーション 杉浦	10:30~11:10 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子		10:25~11:10 マットピラティス 真希	10:30~11:00 やさしいエアロ 大石	10:15~10:45 アクアピクス 松本奈美 (2コース)	10:20~11:00 チャレンジ スイム 長島 (2コース)		
11:05~11:50 Dance Fit (ダンスフィット) 村松茜	<p>少しずつ動きを作り、最後には一曲を完成させて気持ちよく踊ります！ダンス要素が多めのレッスンです♪</p>		11:30~12:15 UBOUND45 杉浦	11:30~12:10 ベーシック ホットヨガ 唯夏子		11:30~12:10 ベーシックエアロ 松本	11:20~11:50 かんたんステップ 大石				
12:10~12:55 マット ピラティス 真希		13:15~14:00 ストリートダンス MIHO	13:00~13:40 ベーシック ステップ 平井	<p>一人でボウフルに盛り上げます！！</p>	<p>2人で元気よく弾けます！！</p>	12:00~15:00 プール開放 (2コース)	13:00~13:45 UBOUND45 ジョイント 伊藤早紀&福元	12:20~12:50 ストレッチボール& ストレッチ 松本			
14:15~15:00 メガダンス 小出			14:00~14:45 オリジナルエアロ 平井			14:10~14:55 背骨コンディショニング 山口	13:10~13:40 ベーシックステップ 川島	13:30~14:00 かんたんウォーキング 亜希子	14:00~14:30 はじめて背泳ぎ 亜希子 (2コース)	14:15~14:45 パーソナル レッスン/直子	
15:15~16:00 ユニバーサル ヨガアース 小出		15:40~16:30 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川				15:15~15:30 TaeBo@BASIC	14:45~15:15 パーソナルレッスン 亜希子				
						15:35~16:15 TaeBo@ (BootCamp) 兵永					



**【スタジオ定員数】**  
**Aスタジオ 33名**  
**Bスタジオ 23名**