

# ハロウィンSPショートレッスン表

10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	10/25(金)	10/26(土)	10/27(日)
12:30~12:50 ホッケーマンTRX 担当: 関根 定員8名	12:05~12:25 青竹踏子と リリースくん 担当: 山本 定員8名	12:40~13:00 ★キックボクシング ミット打ち 担当: 皆川 定員3名	12:05~12:25 スパイダーマン TRX 担当: 関根 定員8名	12:15~12:35 ファントレ 担当: 山崎 定員8名	12:30~12:50 ストレッチポール 担当: 山本 定員8名	12:30~12:50 ヘビー級TRX 担当: 渡邊 定員8名
16:40~17:00 ★キックボクシング ミット打ち 担当: 皆川 定員3名	16:30~16:50 腹筋パッキー! 担当: 渡邊 定員10名	16:30~16:50 全身引締め 担当: 高地 定員10名	16:30~16:50 TRXしっかり ストレッチ 担当: 渡邊 定員8名	16:30~16:50 青竹踏子と リリースくん 担当: 山本 定員8名	16:15~16:35 骨盤体操 担当: 山崎 定員8名	16:40~17:00 ポール コンディショニング 担当: 山崎 定員8名

★【キックボクシング ミット打ち】のみ予約制になります。10月12(土)~予約受付開始!

※SPショートレッスンの時間は**すべて20分**になります(ご利用時間にご注意下さい)