

アダストリアみとアリーナ 特別プログラム

8月14日（木）		8月15日（金）		8月16日（土）		8月17日（日）		
多目的室 1	多目的室 2 / 3	多目的室 1	多目的室 2 / 3	多目的室 1	多目的室 2 / 3	多目的室 1	多目的室 2 / 3	
10:00▶				10:00-11:00 パワーヨガ 青山先生	10:00-10:45 lesミルズシェイプス 岡野 知聡	10:00-10:30 lesミルズグリット		◀10:00
30		10:15-11:15 シンプルヨガ 高畑先生	10:30-11:15 ボディジャム 45 木村 望			阿部 雄大		30
11:00▶	10:30-11:30 骨盤調整ヨガ KAORI先生						11:00-11:45 ボディバンプ 45 岡野 知聡	11:00-12:00 ボディジャム
30				11:30-12:15 lesミルズダンス 木村 望	高橋 愛美			30
12:00▶	12:00-13:00 ボディコンバット 阿部 雄大				チアダンススクール	12:00-13:00 ボディステップ 阿部雄大		
30				12:30-13:15 lesミルズピラティス 阿部 雄大			12:15-13:15 ボディコンバット	
13:00▶		13:00-14:00 元気クラブ② 白畑 寿美子先生					阿部 雄大	
30	13:15-14:00 lesミルズトーン SUMI ・ 白畑			13:30-14:15 ストレングス デベロップメント			予約（定員10名）	
14:00▶			¥4,400／6回 白畑 勝也				13:30-14:15 LMザ・トリップ 阿部 雄大	13:30-14:30 ボディアタック
30	14:15-15:00 lesミルズダンス SUMI							阿部 ・ 白畑
15:00▶			14:45-15:15 lesミルズトーン30 SUMI		予約（定員10名）		◀15:00	
30	15:15-16:15 ボディバンプ 白畑 勝也			15:30-16:15 lesミルズコア 45 白畑 勝也	14:45-15:30 RPM 阿部 雄大		30	
16:00▶						14:45-15:45 ボディバンプ 白畑 勝也		◀16:00
30	16:30-17:30 ボディアタック 阿部 雄大		16:30-17:30 ボディコンバット 阿部 雄大		16:00-17:00 ボディバランス 木村 望			30
17:00▶							16:00-17:00 ボディバランス 木村 望	
30					RPM、SPRINT、THE TRIPの予約はコチラから			30
18:00▶					https://airrsv.net/adastoriamitoarena/calendar			◀18:00
					  			