

# 11/20(木)～23(日) 足フェス特別レッスンスケジュール

| 時間                                                                                                                                                                | 11/20(木)                                  |                                      | 11/21(金)                                  |                                                                                                         | 11/22(土)                          | 11/23(日)                                     | 時間                                           |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|
| 9:30                                                                                                                                                              | スタジオ                                      | プール                                  | スタジオ                                      | スタジオ                                                                                                    | スタジオ                              | スタジオ                                         | 9:30                                         |       |
| 10:00                                                                                                                                                             | 足フェス<br>歩き方<br>コンディショニング<br>9:45～10:30 熊澤 | 水中ウォーキング<br>10:00～10:30 鈴木           | かんたんステップ<br>10:00～10:30 伊藤                | 初級アクア<br>10:15～10:45 渋谷                                                                                 | パレトン<br>9:45～10:30 浜崎             |                                              | 10:00                                        |       |
|                                                                                                                                                                   |                                           | 足フェス<br>ジャグジーde足ケア<br>10:35～10:55 鈴木 |                                           |                                                                                                         |                                   | ZUMBA<br>10:15～11:00 萩原                      |                                              |       |
| 11:00                                                                                                                                                             | ボールエクササイズ<br>10:45～11:30 熊澤               | 4泳法<br>11:00～11:45 白井                | チビボール<br>エクササイズ<br>10:45～11:45 伊藤         | 足フェス<br>ジャグジーde足ケア<br>10:50～11:10 渋谷                                                                    | アドバンスエアロ<br>10:45～11:30 浜崎        | 足フェス<br>“鬼”の足トレ<br>WORKOUT<br>11:15～12:00 萩原 | 11:00                                        |       |
|                                                                                                                                                                   |                                           |                                      |                                           |                                                                                                         |                                   |                                              |                                              |       |
| 12:00                                                                                                                                                             | 有料カルチャー<br>ジャズダンス<br>11:45～12:45          |                                      | かんたんエアロ<br>12:00～12:30 伊藤                 |                                                                                                         | ZUMBA<br>11:45～12:30 浜崎           | パワーヨガ<br>12:15～13:00 松下                      | 12:00                                        |       |
|                                                                                                                                                                   |                                           |                                      |                                           |                                                                                                         |                                   |                                              |                                              |       |
| 13:00                                                                                                                                                             | ベーシックステップ<br>13:15～14:00 市川               |                                      | 足フェス<br>下半身強化<br>ピラティス<br>12:45～13:30 渋谷  | 初級4泳法<br>13:05～13:35 小澤                                                                                 | 足フェス<br>むくみ解消ヨガ<br>12:45～13:30 松下 | ベーシックステップ<br>13:15～14:00 松下                  | 13:00                                        |       |
|                                                                                                                                                                   |                                           |                                      |                                           |                                                                                                         |                                   |                                              |                                              |       |
| 14:00                                                                                                                                                             | チャレンジエアロ<br>14:15～15:00 市川                | 4泳法<br>14:20～14:50 小澤                | パレトン<br>13:45～14:30 渋谷                    | はじめての過替わり<br>13:40～14:10 小澤                                                                             | かんたんエアロ<br>13:45～14:15 松下         | 足フェス<br>歩き方<br>コンディショニング<br>14:15～15:00 熊澤   | 14:00                                        |       |
|                                                                                                                                                                   |                                           |                                      |                                           |                                                                                                         |                                   |                                              | 足フェス<br>“鬼”の足トレ<br>WORKOUT<br>14:30～15:15 萩原 |       |
| 15:00                                                                                                                                                             | 足フェス<br>足を整える<br>ピラティス<br>15:15～16:00 岡本  |                                      |                                           |                                                                                                         |                                   |                                              | 15:00                                        |       |
| <div>“足”に向き合う4日間<br/>足フェス スタンプラリー開催<br/>11/20(木)～11/23(日)</div> <div>ケイフィットの会員様でない方もこの期間は何度でも体験できます！<br/>ご家族やお友達をぜひお誘いください。<br/>各エリアのイベントの詳細は館内掲示板でご確認ください。</div> |                                           |                                      |                                           |                                                                                                         |                                   |                                              |                                              |       |
| 18:00                                                                                                                                                             | 足フェス<br>美脚<br>コンディショニング<br>18:30～19:15 浜崎 |                                      | 足フェス<br>足すっきりケア<br>18:15～18:45 萩原         | <div>足フェス<br/>ASHI FES</div> <div>このマークがついているレッスンは<br/>足フェス4日間の限定レッスンです。<br/><br/>参加するとスタンプ1つGET！</div> |                                   |                                              |                                              | 18:00 |
|                                                                                                                                                                   |                                           |                                      |                                           |                                                                                                         |                                   |                                              |                                              | 19:00 |
| 20:00                                                                                                                                                             | パレトン<br>19:30～20:15 浜崎                    |                                      | ZUMBA<br>19:00～19:45 萩原                   |                                                                                                         |                                   |                                              |                                              | 20:00 |
|                                                                                                                                                                   |                                           |                                      | かんたんエアロ<br>20:00～20:30 中村友                |                                                                                                         |                                   |                                              |                                              |       |
| 21:00                                                                                                                                                             | Be:FIGHT<br>20:30～21:15 片岡                |                                      | 足フェス<br>足スっきり<br>ピラティス<br>20:45～21:30 中村友 |                                                                                                         |                                   |                                              |                                              | 21:00 |
|                                                                                                                                                                   |                                           |                                      |                                           |                                                                                                         |                                   |                                              |                                              |       |
| 22:00                                                                                                                                                             |                                           |                                      |                                           |                                                                                                         |                                   |                                              | 22:00                                        |       |