

















# 祝日レッスンプログラム 4月29日(月)

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
9:30~ 10:15	朝ヨガ MAASA 				
10:35~ 11:20	腰痛肩コリ予防エクササイズ 武藤  	10:30~ 11:15	ポテイクエストストレッチヨガ SATOMI  	10:45~ 11:15	アクアウォーク 北村  
11:40~ 12:25	ポテイクアタック45 藁谷 	11:35~ 12:20	コンディショニング 手塚 	11:25~ 11:55	クロール初級 安藏  
12:45~ 13:45	ポテイクンバット60 池田 	12:40~ 13:25	ウエストシェイプエクササイズ 安藏 	12:05~ 13:35	フィン貸出タイム (2コース使用)
14:05~ 15:05	ZUMBA60 HARUNA×岡崎(麻)  				

※☆マークがアプリ予約制、★マークがチケット制のクラスになります。