

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 | ポティアタック45 藁谷  | 11:35~ 12:20 | コンテショニング 手塚  | 11:25~ 11:55 | クロール初級 安藏   |
| 12:45~ 13:45 | ポティコンバット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。