

★ 祝日レッスンプログラム 12月23日(土) ★

Aスタジオ		Bスタジオ(ホット)		プール	
9:20~ 10:20	朝ヨガ MAASA ★				
10:40~ 11:40	ポティジャム60 TAKA&niwa ★	10:40~ 11:40	ポティバランス60 池田 ★	11:20~ 11:50	背泳ぎ 堀江
12:00~ 13:00	楽しくエアロ60 安達	12:00~ 13:00	テトックスヨガ Sachi ★	12:00~ 12:45	クロール45 野崎
13:20~ 14:20	ZUMBA60 池田	13:20~ 14:20	ホットコアトレ&ポール 高信 ★	13:50~ 14:20	平泳ぎ 中庭
14:40~ 15:40	ポティコンバット60 野崎 ★	14:40~ 15:40	ホットバレエストレッチ 久芳 ★	14:30~ 15:15	バタフライフィン45 堀江
			12/23はホットスタジオです。 バスタオルと多めの水分をご持参 の上ご参加ください。		

★→チケット制です。開始15分前にチケット配布致します。

定員 エアロクラス(A35名、B20名)、コンディショニングクラス(A45名、B25名)