



祝日レッスンプログラム 3月21日(水)



Aスタジオ		Bスタジオ		フール	
9:40~ 10:40	陰ヨガ MAASA 				
11:00~ 12:00	ポテアタック60 100th 武藤 ※100th記念全国同時開催イベント ★	11:00~ 12:00	コンディショニングヨガ Sachi	11:20~ 12:05	クローラ45 堀江
12:20~ 13:20	ポテパン760 高信&中庭 ★	12:20~ 13:20	ストレッチ60 鈴木	12:15~ 12:45	アクアウォーク 坂本
13:40~ 14:30	天空大河 根本	13:40~ 14:40	ポテバランス60 池田 ★	14:10~ 14:40	バタフライ 堀江
14:50~ 15:50	ベリーダンス KAZUYA	15:00~ 16:00	腰痛予防エクササイズ60 武藤	14:50~ 15:35	フィンスイム45 野崎
					

★→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、B30名)