

祝日レッスンプログラム 9月16日(月)

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
10:00~ 10:45	腰痛肩コリ予防エクササイズ 武藤  	9:55~ 10:40	ポティケアストレッチヨガ SATOMI 	11:00~ 11:30	アクアウォーク 岡崎(麻)  
11:05~ 11:50	バーベルエクササイズ 安藏 	11:00~ 11:45	ピラティス Sachi  	11:40~ 12:10	クロール初級 北村  
12:10~ 12:55	レスミルスダンス SAKURA×MIZUKI  	12:05~ 12:50	コアトレ 酒井 	12:20~ 12:50	平泳ぎ初級 安藏  
13:15~ 14:15	ポティコンバット60 池田  	13:10~ 13:55	ストレッチポール 北村 	13:00~ 14:30	フィン貸出タイム (2コース使用)
14:35~ 15:35	ZUMBA60 HARUNA 				 敬老の日

※☆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。