

# 祝日レッスンプログラム 9月23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	ボディケアストレッチヨガ SATOMI 	10:50~ 11:20	アクアウォーク 安藏  
11:40~ 12:40	ボディパンプ60 niwa 	11:35~ 12:20	フラダンス 尾縣 	11:30~ 12:00	クロール初級 安藏  
13:00~ 14:00	ボディアタック60 手塚 	12:40~ 13:25	コンディショニング 池田 	12:10~ 12:40	平泳ぎ初級 北村 
14:20~ 15:20	ボディバランス60 根本(香)  	13:45~ 14:30	ハタヨガベーシック 湯原 	12:50~ 13:20	フィンスイム 酒井 
15:40~ 16:40	ZUMBA60 HARUNA 	14:50~ 15:35	ストレッチポール 岡崎 		

※☆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。

※ボディパンプはツールの関係上、定員30名になります。予めご了承ください。