

祝日レッスンプログラム 11月4日(月)

Aスタジオ		Bスタジオ		フール	
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	ストレッチ 北村 	10:50~ 11:20	アクアウォーク 安藏  
11:40~ 12:25	ポテアタック45 手塚 	11:35~ 12:20	ハタヨガベーシック 湯原 	11:30~ 12:00	クロール初級 安藏  
12:45~ 13:45	ポテコンバット60 野崎  	12:40~ 13:25	コアトレ 酒井 	12:10~ 12:40	バタフライ初級 北村  
14:05~ 15:05	ポテイヤム60 MIZUKI 			12:50~ 14:20	フィン貸出タイム (2コース使用)
15:25~ 16:25	ZUMBA60 池田 				

※☆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。