


祝日レッスンプログラム 11月23日(土)

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
10:10~ 10:55	初めてエアロ 沼尻 			10:40~ 11:10	アクアウォーク 酒井 ★ 
11:15~ 12:00	ZUMBA 船橋 	11:05~ 11:50	ハタヨガベーシック 湯原 ★ 	11:20~ 12:05	アクアピクス 沼尻 ★ 
12:20~ 13:05	ピラティス Sachi ★ 	12:10~ 12:55	FIT HOP(フィットホップ) MAKI 	12:15~ 12:45	クロール初級 安藏 ★ 
13:25~ 14:25	ポティバランス60 根本(香) ★ 	13:15~ 14:00	DISCO WORLD 菊池 	12:55~ 13:25	平泳ぎ初級 北村 ★ 
14:45~ 15:30	レスミルスダンス KAZUYA ★ 	14:20~ 15:05	骨盤ストレッチ 根本 		
15:50~ 16:35	ポティアタック 手塚 ★				

※☆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。

※FIT HOPは、有酸素・筋力トレーニングを組み合わせたダンスフィットネスです。

(KPOPや世界各国のメガヒット曲を取り入れてあり、誰でも簡単に楽しく参加できます)