

祝日レッスンプログラム 7月21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	ピラティス Sachi  	11:00~ 11:30	ウエストシェイプエクササイズ 安蔵 	10:50~ 11:20	アクアウォーク 大谷  
11:40~ 12:40	ポティコンバット60 野崎 	11:50~ 12:35	ハタヨガベーシック Tatsuya 	11:30~ 12:00	クロール初級 大谷  
13:00~ 14:00	ポティアタック60 手塚 	12:55~ 13:40	骨盤調整ヨガ YUKARI 	12:10~ 12:40	背泳ぎ初級 安蔵  
14:20~ 15:20	ZUMBA60 岡崎(麻) 	14:10~ 14:55	リラックスヨガ Acco 	12:50~ 13:20	平泳ぎ初級 酒井  
					

※☆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。