

祝日レッスンプログラム 11月24日(月)

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
9:15~ 10:00	朝ヨガ MAASA 				
10:20~ 11:05	姿勢改善トレーニング SUZUKA 	10:00~ 10:45	骨盤調整ヨガ Acco 	10:50~ 11:20	アクアウォーク 安藏 ★ 
11:25~ 12:25	ボディパンプ60 niwa ☆	11:05~ 11:50	リラックスヨガ YUKARI 	11:30~ 12:00	クロール初級 酒井 ★ 
12:45~ 13:45	ボディコンバット60 野崎 ☆	12:10~ 12:55	ウエストシェイプエクササイズ 安藏 	12:10~ 12:40	平泳ぎ初級 酒井 ★ 
14:05~ 15:05	ZUMBA60 岡崎(麻) ☆ 	13:15~ 14:00	ハタヨガベーシック Tatsuya 	12:45~ 13:45	フィン貸出タイム (2コース使用)

※☆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。