



祝日レッスンプログラム 7月16日(月)



Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
9:20~ 10:20	朝ヨガ カスヨ ★				
10:40~ 11:40	ZUMBA60 柴田&岡崎	10:40~ 11:40	ビューティストレッチ ムツコ	11:00~ 11:45	フィンスイム45 高信
12:00~ 13:00	天空大河 根本	12:00~ 13:00	上級コアトレ 鈴木 (定員20名) ★	11:55~ 12:25	アクアリラックス 高信
13:20~ 14:20	ポテパン760 武藤 ★	13:20~ 14:20	しなやかピラティス maki	13:55~ 14:25	アクアウォーク 池田
14:40~ 15:40	ポテコンバット60 野崎 ★	14:35~ 15:35	リラックスヨガ Sachi	14:35~ 15:20	クロールフィン45 池田
					

★→チケット制です。開始15分前にチケット配布致します。

定員 エアロクラス(A35名、B20名)、コンディショニングクラス(A45名、B30名)