



祝日レッスンプログラム

11月23日(金)



Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
9:30~ 10:30	朝ヨガ カスヨ ★				
10:45~ 11:30	初めてエアロ 平野	10:40~ 11:40	ビューティーストレッチ ムツコ	11:15~ 11:45	初めてプール 野崎
11:50~ 12:50	楽しくエアロ60 横山	12:00~ 13:00	バレエストレッチ&バレエ入門 久芳	12:00~ 12:30	クロール 池田
13:15~ 14:15	ポテパン760 中庭 ★	13:20~ 14:20	リラックスヨガ Sachi	14:00~ 14:30	背泳ぎ 堀江
14:35~ 15:50	ポテコンバット75 武藤 ★	14:40~ 15:40	ファンクショナルローラーピラティス MAYU ★	14:40~ 15:25	平泳ぎ45 堀江

★→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、B25名)