

# 祝日レッスンプログラム 1月10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	初めてのローラーピラティス Sachi ★ 	10:30~ 11:15	バレエ入門&ストレッチ 久芳 ★  	11:00~ 11:30	アクアウォーク 岡崎(麻)
11:40~ 12:25	初めてステップ 川又 	11:35~ 12:20	ビューティーストレッチ ムツコ ★ 	11:40~ 12:10	フィンスイム 安蔵
12:45~ 13:30	ポテアタック 武藤&手塚 ★ 	12:40~ 13:25	ストレッチポール 岩間 ★  		フィン貸出タイム (2コース使用)  ※安全管理の為以下の点にご注意ください  ・利用者同士の距離を保ってください ・バタフライは禁止とさせていただきます ・1コース最大10名様迄となります
13:50~ 14:35	ポテコンバット 野崎&池田 ★ 	13:45~ 14:30	健康体操 石田 ★ 	13:00~ 15:00	
14:55~ 15:40	ポテパンフ 安蔵 ★ 				

※★マークのレッスンがチケット制となります。スタジオレッスンはマスクなど鼻から口を覆うものをご着用ください。