

祝日レッスンプログラム 9月19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	初めてステップ 川又 ★ ♡	10:40~ 11:25	ビューティーストレッチ ムツコ ★ ♡		
11:40~ 12:25	ボテイコンバット 野崎 ★ ♡	11:45~ 12:30	フラダンス 尾縣 ★ ♡	11:40~ 12:10	
12:45~ 13:30	ボテイアタック 手塚 ★	12:50~ 13:35	ボテイバランス(ST) 池田 ★ ♡	12:20~ 12:50	クロール初級 安藏 ★ ♡
13:55~ 14:55	腰痛講座 担当:武藤 ※詳しくは別紙にてご確認ください			13:00~ 14:00	フィン貸出タイム (2コース使用)
15:20~ 16:05	ZUMBA 岡崎(麻)&HARUNA ★ ♡				

※★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必ずマスクをご着用ください。