

祝日レッスンプログラム 9月23日(金)

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	ボディメンテナンス(Q-REN) 根本 ★ ♡	10:40~ 11:25	フラダンス 尾縣 ★ ♡	11:00~ 11:30	アクアビクス 片岡 ★ ♡
11:40~ 12:25	FITNESS養生気功 根本 ★ ♡	11:45~ 12:30	骨盤調整ヨガ カズヨ ★ ♡	11:40~ 12:10	バタフライ初級 野崎 ★
12:45~ 13:30	ボディパンプ niwa&安藏 ★	12:50~ 13:35	ファンクショナルローラーピラティス Sachi ★ ♡	12:20~ 13:20	フィン貸出タイム (2コース使用)
13:50~ 14:35	ボディコンバット 池田 ★ ♡				
14:55~ 15:40	ボディバランス(FX) 根本(香) ★ ♡				

※★マークのレッスンは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。