



















# 祝日レッスンプログラム 7月15日(月)

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
10:00~ 10:45	腰痛肩コリ予防エクササイズ 武藤  	9:55~ 10:40	ポティケアストレッチヨガ SATOMI 	10:50~ 11:20	アクアウォーク 北村  
11:05~ 12:05	アタバット60 手塚×池田 	11:00~ 11:45	ファンクショナルローラーピラティス Sachi  	11:30~ 12:00	クロール初級 北村  
12:25~ 13:25	ポティパン760 niwa 	12:05~ 12:50	コアトレ 酒井 	12:10~ 13:40	フィン貸出タイム (2コース使用)
13:45~ 14:45	ポティバランス60 根本(香)  	13:10~ 13:55	ストレッチポール 野崎 		
15:05~ 16:05	ZUMBA60 HARUNA×岡崎(麻)  				

※☆マークがアプリ予約制、★マークがチケット制のクラスになります。