

祝日レッスンプログラム 5月5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	腰痛肩コリ予防エクササイズ 武藤 ☆ 	10:30~ 11:15	ハタヨガベーシック Tatsuya(湯原) 	10:50~ 11:20	アクアウォーク 野崎 ★ 
11:40~ 12:40	ZUMBA60 柴田 ☆ 	11:35~ 12:20	骨盤調整ヨガ Acco 	11:30~ 12:00	クロール初級 安蔵 ★ 
13:00~ 14:00	ボティコンバット60 酒井 ☆	12:40~ 13:25	コアトレ 大谷 	12:10~ 12:40	背泳ぎ初級 北村 ★ 
14:20~ 15:05	レスミルスコア 手塚 ☆ 	13:45~ 14:30	やすらぎストレッチ 岡崎(麻) 	12:50~ 13:20	平泳ぎ初級 北村 ★
				こどもの日	

※☆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。