

祝日レッスンプログラム 9月23日(火)

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
9:50~ 10:20	ストレッチ 北村 				
10:45~ 11:30	バーベルエクササイズ 大谷 	10:30~ 11:30	DISCO WORLD60 megu  	11:15~ 11:45	アクアウォーク 安蔵  
11:50~ 12:50	ボディコンバット60 野崎 	11:50~ 12:35	ハタヨガベーシック YUKARI 	11:55~ 12:40	AQUA ZUMBA megu  
13:10~ 13:55	レスミルスコア 手塚  	12:55~ 13:40	リラックスヨガ MAASA 	12:50~ 13:20	背泳ぎ初級 安蔵  
14:20~ 15:20	ZUMBA60 HARUNA  			13:30~ 14:00	バタフライ初級 北村 
					

※☆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。