

# 祝日レッスンプログラム 10月13日(月)

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
9:30~ 10:15	朝ヨガ MAASA 				
10:45~ 11:45	ボディバランス60 根本(香)  	10:30~ 11:15	リラックスヨガ Acco 	10:50~ 11:20	アクアウォーク 安蔵  
12:05~ 13:05	ボディパンプ60 niwa 	11:35~ 12:20	ハタヨガベーシック Tatsuya 	11:30~ 12:00	背泳ぎ初級 安蔵  
13:25~ 14:25	ボディアタック60 手塚 	12:40~ 13:25	骨盤調整ヨガ YUKARI 	12:10~ 12:40	クロール初級 酒井  
14:45~ 15:45	ZUMBA60 岡崎(麻)  			12:50~ 13:20	平泳ぎ初級 酒井 
				   スポーツの日  	

※☆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。

※ボディパンプはツールの関係上、定員30名になります。予めご了承ください。