

祝日レッスンプログラム 1月12日(月)

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
9:30~ 10:15	朝ヨガ MAASA 	10:00~ 10:45	骨盤調整ヨガ Acco 		
10:35~ 11:20	ピラティス Sachi 	11:05~ 11:50	ハタヨガベーシック Tatsuya 	10:40~ 11:25	アクアビクス 沼尻 ★
11:45~ 12:45	ボディジャム60 MIZUKI ☆	12:10~ 12:55	リラックスヨガ YUKARI 	11:35~ 12:05	クロール初級 酒井 ★ 
13:05~ 14:05	ボディパンプ60 niwa ☆	13:15~ 14:00	FIT HOP HARUNA ☆ 	12:15~ 12:45	平泳ぎ初級 酒井 ★ 
14:30~ 15:30	ZUMBA60 HARUNA ☆ 			12:55~ 13:25	バタフライ初級 安藏 ★
					 祝 成人の日

※☆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。