

祝日レッスンプログラム 2月 23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～ 11:35	ボディジャム60 SAKURA & MIZUKI	9:30～ 10:15	ハタヨガベーシック Tatsuya 	10:50～ 11:35	アクアピクス 沼尻 
11:55～ 12:55	ボディバランス60 早瀬&根本(香)  	10:35～ 11:20	姿勢改善トレーニング SUZUKA 	11:45～ 12:15	バタフライ初級 野崎 
13:15～ 14:15	ボディアタック60 早瀬&手塚	11:40～ 12:25	リラックスヨガ YUKARI 	12:25～ 12:55	背泳ぎ初級 野崎  
14:35～ 15:35	ZUMBA60 HARUNA&岡崎(麻)  	12:45～ 13:30	FITHOP MAKI  	13:05～ 13:35	クロール初級 安藏  
		13:50～ 14:20	LESMILLS TONE30 IMU 		  天皇誕生日

※☆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。