













# 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 	9:30~ 10:15	ハタヨガベーシック Tatsuya 		
10:35~ 11:35	ボディジャム60 SAKURA&MIZUKI	10:35~ 11:20	姿勢改善トレーニング SUZUKA 	10:50~ 11:35	アクアビクス 沼尻 ★
11:55~ 12:55	ボディバランス60 早瀬&根本(香) ☆ 	11:40~ 12:25	リラックスヨガ YUKARI 	11:45~ 12:15	バタフライ初級 野崎 ★
				12:25~ 12:55	背泳ぎ初級 野崎 ★ 
13:15~ 14:15	ボディアタック60 早瀬&手塚	12:45~ 13:30	FITHOP MAKI ☆ 	13:05~ 13:35	クロール初級 安蔵 ★ 
14:35~ 15:35	ZUMBA60 HARUNA&岡崎(麻) ☆ 	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。