

# 祝日レッスンプログラム 3月20日(金)

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
9:30~ 10:15	朝ヨガ MAASA 	9:20~ 10:05	リラックスヨガ Acco 		
10:35~ 11:20	ピラティス Sachi  	10:25~ 11:10	初めてエアロ 平野 	10:50~ 11:20	アクアウォーク 北村  
11:40~ 12:40	ボディバランス60 IMU  	11:30~ 12:15	骨盤ストレッチ 根本 	11:30~ 12:00	クロール初級 酒井  
13:00~ 14:00	ボディパン760 niwa	12:35~ 13:20	ファンクショナルローラーピラティス あや 	12:10~ 12:40	背泳ぎ初級 野崎  
14:20~ 15:05	姿勢改善トレーニング SUZUKA  	13:40~ 14:25	FITHOP HARUNA  	12:50~ 13:20	バタフライ初級 野崎 
15:25~ 16:25	ZUMBA60 茅根  				

※☆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。

※あやインストラクターは、◆NEWインストラクター◆です