

# 祝日レッスンプログラム 5月4日(土)

| Aスタジオ           |  | Bスタジオ           |  | プール             |  |
|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|--|
| 9:20~<br>10:20  | ストレッチ&コアトレ<br>野崎    |                 |  |                 |  |
| 10:40~<br>11:40 | タヒチアンダンス<br>SAKURA  | 10:40~<br>11:40 | リラックスヨガ<br>Sachi      | 10:50~<br>11:35 | アクアビクス 沼尻  |
| 12:00~<br>13:00 | ポテコンバット60<br>池田     | 12:00~<br>13:00 | バランストレーニング60<br>Kazu  |                 |  |
| 13:20~<br>14:20 | フラダンス(カヒコ)<br>尾懸    | 13:20~<br>14:20 | しなやかピラティス<br>maki  |                 |  |
| 14:40~<br>15:40 | ポティジャム60<br>niwa  | 14:35~<br>15:35 | バレエストレッチ<br>久芳      |                 |  |
|                 |  |                 |  |                 |  |

★→チケット制です。開始15分前にチケット配布致します。

定員 エアロクラス(A35名、B20名)、コンディショニングクラス(A45名、B30名)