

祝日レッスンプログラム 5月6日(月)

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
9:20~ 10:20	朝ヨガ MAASA ★ 				
10:40~ 11:40	シバム60 柴田 ★	10:40~ 11:40	ビューティーストレッチ ムツコ 	10:50~ 11:35	アクアウォーク&ジョグ 武藤
12:00~ 13:00	ポティコンバット60 野崎 ★	12:00~ 13:00	バレエ入門 久芳 		
13:20~ 14:20	ポティパン760 高信 ★	13:20~ 14:20	陰ヨガ Sachi 		
14:40~ 15:40	タヒチアンダンス SAKURA 	14:35~ 15:35	腰痛予防エクササイズ60 武藤 		
					

★→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)