

祝日レッスンプログラム 9月21日(月)

| Aスタジオ | | Bスタジオ | | プール | |
|-----------------|--|-----------------|---|---|--|
| 9:45~ 10:15 | 朝ヨガ MAASA   | | | | |
| 10:45~ 11:15 | シバム   | 11:00~ 11:30 | ストレッチポール 高信   | 10:45~ 11:15 | 流水ウォーク 手塚  |
| 11:45~ 12:15 | ZUMBA 池田  | 12:00~ 12:30 | 自重トレーニング 野崎   | 11:30~ 12:00 | クロール初級 武藤  |
| 12:45~ 13:15 | ポティパンフ 高信 | 13:00~ 13:30 | バランストレーニング 武藤   | 12:15~ 12:45 | フィンスイム 齋藤 |
| 13:45~ 14:15 | ポティコンバット 野崎  | 14:00~ 14:30 | タオルストレッチ 手塚   | 13:45~ 14:15 | AQUA ZUMBA 岡崎(麻) |
| 14:45~ 15:15 | ポティジャム niwa | | |  敬老の日 | |
| 15:45~ 16:15 | ポティバランス(FX) 池田  | | | | |

※全てのレッスンがチケット制となります。スタジオレッスンはマスクなど鼻から口を覆うものをご着用ください。