









祝日レッスンプログラム 9月22日(火)

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
9:45~ 10:15	しなやかピラティス maki				
10:45~ 11:15	ボディパンプ 	11:00~ 11:30	ビューティーストレッチ ムツコ 	10:45~ 11:15	アクアウォーク 岡崎(麻) 
11:45~ 12:15	ボディコンバット 武藤 	12:00~ 12:30	ハタヨガベーシック Sachi  	11:30~ 12:00	背泳ぎ初級 高信 
12:45~ 13:15	ボディアタック 手塚			12:15~ 12:45	クロール 堀江 
13:45~ 14:15	ボディジャム TAKA	13:40~ 14:10	腰痛予防エクササイズ 武藤  	13:00~ 13:30	フィンスイム 堀江
14:45~ 15:15	シバム 柴田 	14:40~ 15:10	ストレッチポール 手塚  		
15:45~ 16:15	ZUMBA 岡崎(麻) 				

※全てのレッスンは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。