

# 祝日レッスンプログラム 11月23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	ボディパンフ 高信	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	初めてステップ 関口 	12:00~ 12:30	フラダンス 尾縣 	11:30~ 12:00	アクアビクス 柴田
12:45~ 13:15	シンプルエアロ 関口	13:00~ 13:30	コアトレ 手塚  	12:15~ 12:45	クロール初級 池田 
13:45~ 14:15	ボディコンバット 野崎 	14:00~ 14:30	ストレッチ 岡崎(麻)  	13:00~ 13:30	フィンスイム 高信
14:45~ 15:15	ボディジャム 中庭				
15:45~ 16:15	ZUMBA 池田 				

※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。