

# 祝日レッスンプログラム 2月23日(火)

| Aスタジオ           |   | Bスタジオ           |  | プール             |   |
|-----------------|---|-----------------|--|-----------------|---|
| 9:45~<br>10:15  | 美温活リンパストレッチ<br>船橋   |                 |  |                 |   |
| 10:45~<br>11:15 | ポティバランス(FX)         | 11:00~<br>11:30 | ビューティーストレッチ<br>ムツコ    | 10:45~<br>11:15 | クロール初級<br>武藤       |
| 11:45~<br>12:15 | ポティコンバット<br>野崎   | 12:00~<br>12:30 | ハタヨガベーシック<br>Sachi   | 11:30~<br>12:00 | 背泳ぎ初級<br>武藤        |
| 12:45~<br>13:15 | ポティアタック<br>手塚   | 13:00~<br>13:30 | フラダンス<br>尾縣          | 12:15~<br>12:45 | フィンスイム<br>高信  |
| 13:45~<br>14:15 | シンプルエアロ<br>横山   | 14:00~<br>14:30 | 腰痛予防エクササイズ<br>武藤   | 13:00~<br>13:30 | アクアウォーク<br>岡崎(麻)  |
| 14:45~<br>15:15 | ポティジャム<br>高信  | 15:00~<br>15:30 | バランスコーディネーション<br>横山   |                 |   |
| 15:45~<br>16:15 | ZUMBA<br>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。