

祝日レッスンプログラム 7月23日(金)

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
9:30~ 10:00	朝ヨガ MAASA  				
10:30~ 11:00	初めてエアロ 平野   	10:45~ 11:15	骨盤ストレッチ MAASA 	11:00~ 11:30	アクアビクス 片岡 
11:30~ 12:00	レスミルスバー 岩間  	11:45~ 12:15	ストレッチポール 安藏  	11:45~ 12:15	流水ウォーク 手塚 
12:30~ 13:00	ZUMBA 池田  	12:45~ 13:15	ハタヨガベーシック Sachi  	12:30~ 13:00	初めてプール 堀江 
13:30~ 14:00	ボディアタック&コンバット 武藤 	13:45~ 14:15	ストレッチ&ピラティス Nozomi  	13:15~ 13:45	クロール 堀江 
14:30~ 15:00	ボディジャム niwa 	14:45~ 15:15	ストレッチ 綿引  		
15:30~ 16:00	ボディバランス(ST) 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。