

2024年 9月23日 (祝・月) レッスンスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00	9:15-10:00 ハタヨガ アンナ			
10:00	10:15-11:00 やさしいエアロ 姉川			
11:00	11:15-12:00 太極拳 梁井		11:15-12:00 アクア&ヌードルストレッチ 山根	11:00
12:00	12:15-13:00 ZUMBA 奈良崎			
13:00	13:15-14:00 ZUMBA 奈良崎			
14:00	14:15-15:00 かんたんダンス 山中	14:15-15:00 バレリーナヨガ 永松	13:30-14:15 水中健美操 古川	13:00
15:00	15:15-16:00 ピラティス 山中		15:15-16:00 やさしいアクア 田中	15:00
16:00	16:15-16:45 エアロ入門 田中			
17:00	17:00-17:45 ストレッチ&コンディショニング 姉川			
18:00	18:00-18:45 健美操 古川			
20:00	20:00 閉館			20:00
	スタジオ	スタジオ2	プール	