

29年2月11日(土・祝)

レッスンスケジュール

	スタジオA		スタジオB		プール
9:00					
			9:30~10:15 健康体操 染谷		
10:00	9:45~10:15 ボールEX 市原				
	10:30~11:20 ポルドブラ 市原				
11:00					
	11:30~12:10 ローインパクトエアロ 野村		11:55~12:15 ポールストレッチ 市原		
12:00			12:30~13:15 ピラティス 市原		
	12:30~13:10 STEP1 野村				13:10~13:40 ★アクアビクス 塙
13:00					13:50~14:20 ※お腹引き締めアクア 塙
	13:25~14:10 ベーシックエアロ 荒木				
14:00					
	14:40~15:40 インターエアロ 石井		14:40~15:30 パワーアップヨガ 藤好		
15:00					
	15:50~16:35 ZUMBA 芦川				
16:00					
	16:45~17:35 ヨガ 山本		16:50~17:20 ストレッチ saori		
17:00			17:30~18:15 ダンス saori		
	17:50~18:40 シェイプエアロ 皆川				【アクアレッスン予約表】 レッスン開始時間の記号をご確認下さい
18:00					★…レッスン開始30分前よりプール サイドにて予約ゴムを配布 ※…当日9:00よりフロントにて予約
19:00					
19:30閉館					