

令和元年11月4日（月・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			
10:00	9:30~10:30 ヨガ 山本		
11:00	10:45~11:45 バレトン® 竹内（礼）		
12:00	12:00~12:20 ポールストレッチ 竹内（淳）		11:50~12:20 アクアミット 神
13:00	12:30~13:30 ピラティス 竹内（淳）		12:30~13:00 アクアピクス 神
14:00	13:45~14:30 ボディメイク 竹内（淳）		
15:00			
16:00	15:30~16:30 シェイプエアロ 辻		
17:00	17:00~18:00 ヨガ 藤牧	キッズスクール	
18:00			
19:00			
19:30閉館			