

令和2年9月21日(月)・22日(火) レッスンスケジュール

	9月21日(月)			9月22日(火)		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:00						
	9:50~10:35 ピラティス 吉村		9:45~10:15 ウォーキング&ストレッチ 立石			
10:00		10:00~10:45 ベーシックエアロ 竹内(礼)		10:00~10:45 STEP2 恒松		
	11:00~11:45 パレトン® 竹内(礼)	11:00~11:45 ZUMBA® 芦川		11:05~11:50 シェイプエアロ 矢野	11:00~11:45 ルーシーダットン 舞	
12:00	12:00~12:45 ヨガ 舞	12:00~12:45 ボディメイク 竹内(淳)	12:45~13:15 アクアビクス 埴	12:15~13:00 骨盤EX 渡辺	12:05~12:50 エンジョイフラ ラアケア藤木	12:45~13:15 アクアビクス 黒澤
13:00	13:15~14:00 太極拳48式 得字	13:05~13:50 健康体操 山崎	13:25~13:55 ジョギング&ウォーキング 埴	13:20~14:05 アロマリラックス 渡辺	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 矢野	
14:00	14:30~15:15 骨盤EX 山崎	14:05~14:50 ヨガ 千葉			14:10~14:55 やさしいバレエ サキ	
15:00	15:30~16:15 エンジョイフラ プアラレア酒井	15:15~16:00 ダンス Saori		15:40~16:25 パワーアップヨガ Erika	15:10~15:40 ストレッチ サキ	
17:00				17:15~18:00 ヨガ 藤好		
18:00						
19:00						

19:30閉館