

# 令和2年11月3日（火・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 |                                  |  |                                  |  |                             |
| 11:00 | 11:05~11:50<br>シェイプエアロ<br>矢野     |  | 11:00~11:45<br>ルーシーダットン<br>舞     |  |                             |
| 12:00 | 12:15~13:00<br>骨盤EX<br>渡辺        |  | 12:05~12:50<br>エンジョイフラ<br>ラアケア藤木 |  | 12:45~13:15<br>アクアピクス<br>黒澤 |
| 13:00 | 13:20~14:05<br>アロマリラックス<br>渡辺    |  | 13:15~13:55<br>ローインパクトエアロ<br>矢野  |  |                             |
| 14:00 |                                  |  | 14:30~15:15<br>やさしいバレエ<br>サキ     |  |                             |
| 15:00 |                                  |  |                                  |  |                             |
| 16:00 | 15:40~16:25<br>パワーアップヨガ<br>Erika |  | 15:40~16:10<br>ストレッチ<br>サキ       |  |                             |
| 17:00 | 17:00~17:45<br>ヨガ<br>藤好          |  |                                  |  |                             |
| 18:00 |                                  |  |                                  |  |                             |
| 19:00 |                                  |  |                                  |  |                             |

19:30閉館