

令和2年11月23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	9:50~10:35 ピラティス 吉村		10:00~10:45 ベーシックエアロ 竹内（礼）		9:45~10:15 ウォーキング&ストレッチ 多賀
11:00	11:00~11:45 バレトン® 竹内（礼）		11:00~11:45 ZUMBA® 芦川		
12:00	12:00~12:45 ヨガ SHIHO		12:00~12:45 ボディメイク 竹内（淳）		12:45~13:15 アクアピクス 埴
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
14:00	14:30~15:15 骨盤EX 山崎		14:05~14:50 ヨガ 千葉		
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		
16:00					
17:00	キッズスクール		キッズスクール		
18:00					
19:00					
19:30閉館					