

令和3年11月23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	10:00~10:45 STEP2 恒松				
11:00	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	12:15~13:00 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	13:20~14:05 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 ヨガ SHIHO		14:30~15:15 やさしいバレエ 竹内(淳)		
15:00	15:30~16:15 ZUMBA® あかね		15:30~16:15 ピラティス 竹内(淳)		
16:00					
17:00	17:15~18:00 ヨガ 藤好				
18:00			キッズスクール		
19:00					
19:30閉館					