

令和3年11月3日（水・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			
	9:30~10:15 ヨガ 古川	9:20~10:05 太極拳24式 廖峰	
10:00			10:00~10:30 はじめてアクア 田沼
	10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木（崇）	10:20~11:05 骨盤EX 廣瀬	10:40~11:10 アクアFit 田沼
11:00			
	11:40~12:25 ボクシングエクササイズ 大場（珠）	11:45~12:30 バレトン® 竹内（礼）	
12:00			★12:30~13:00 アクアミット 三笠
	12:55~13:25 ポールストレッチ 山崎	13:00~13:45 ヨガ 尾関	※13:10~13:40 お腹引き締めアクア 三笠
13:00			
14:00			
	14:50~15:35 ZUMBA® 吉野		
15:00			
	15:50~16:35 ボディメイク 角舘	15:50~16:20 ストレッチ 吉野	
16:00			
	16:50~17:20 ポールストレッチ 角舘		
17:00			
18:00			★…レッスン開始30分前よりプールサイドにて予約ゴムを配布 ※…当日9:00よりフロントにて予約
19:00			

19:30閉館