

# 9月23日(土・祝) レッスンスケジュール

		土曜日				
		スタジオ		プール		
				9:00~18:30		
7:00					7:00	
8:00					8:00	
9:00					9:00	
10:00	9:30~10:15 背骨コンディショニング 金子 大佑			10:00~10:30 ヌードルふみふみ① 吉田 由美子	10:00	
11:00	10:45~11:30 ZUMBA® あかね			10:40~11:10 アクアミット 吉田 由美子	11:00	
12:00	11:45~12:15 ボクシングエクササイズ① 林 水無			11:20~11:50 ヌードルふみふみ② 吉田 由美子	12:00	
	12:30~13:00 ボクシングエクササイズ② 林 水無			12:00~14:00  ファミリー コース	12:00	
13:00	13:15~14:00 エンジョイフラ ホークーペア江藤				13:00	
14:00	14:30~15:15 ヨガ 佐藤 奈々栄				14:00	
15:00					15:00	
16:00					16:00	
17:00					17:00	
18:00					18:00	
19:00	19:00閉館				19:00	