

祝日プログラム

2月11日(火)

無料

		月曜日		
		スタジオ	スタジオ2	プール
10:00				
	:30	10:00~10:45 スクエアステップ 横田 好史	10:00~11:30 JSAボール エクササイズ 山中 秀一	
11:00				
11:00			事前登録教室です	
	:30	11:00~12:00 ヨガ60 ふみ		
12:00				
12:00				
	:30	12:15~13:00 バレトン45 藤本 恵理子		
13:00				
13:00				
	:30	13:15~13:45 ステップ30 上杉 忍		
14:00				
14:00			14:00~14:30 腰痛予防 ストレッチ	
	:30	14:00~15:00 エアロ60 上杉 忍		14:30~15:00 プラクティックアクア 休場 由華
15:00			14:40~15:00 ショートレッスン	
15:00				
	:30	15:10~16:10 ヨガ60 美香		
16:00				
16:00				
	:30			
17:00				

- ①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。
- ②スタジオの入場はレッスン開始10分前からです。
- ③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。
- ④やむを得ない事情等により担当者が変更やレッスンが休講になる場合がございます。代行表をご確認ください。