

1/4(金)特別営業日

レッスンスケジュール

スタジオ	プール
12:45~13:45 シンプルエアロ & ストレッチ KAORI 😊	12:30~13:00 スリムウォーク30 STAFF 😊
	13:30~14:00 初級スイム(クロール) 田口 😊
14:00~14:45 やさしいヨガ 岡本 😊	14:15~15:00 初中級スイム(平泳ぎ) 田口
15:00~16:00 からだメンテナンス 岡本 😊	
	↑ 午前レッスン
	↓ 午後レッスン
18:15~19:00 ヨガ棒(20名限定) 平木 😊	当日の先着順
19:10~20:00 ピラティス 平木	JUJO WELLNESS 十條ウェルネスクラブ
	20:15~21:00 トレーニングスイム (スタート&タイム) 奥本 😊
21:00~22:00 HIPHOP AKIHIDE 😊	21:15~22:00 初中級スイム(バタフライ) 奥本 😊