



11/23(月・祝) 勤労感謝の日

レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	10:30~11:10 シンプルエアロ40	
11:00	KAORI 😊	
11:30	11:25~12:10 やさしいヨガ45 MIKI 😊	JUJO WELLNESS 十條 ウェルネスクラブ
12:00	 NEWインストラクター	
12:30	12:25~13:10 ファットバーンエアロ45 (初中級) 中尾	
13:00		13:00~13:30 AQUAビクス30 藤田 😊
13:30	13:25~14:10 シンプルSTEP45 中尾 😊	
14:00		13:45~14:45 上級スイム (コーチにおまかせ) 藤田
14:30	14:25~15:10 コアコンディショニング 八木 🧑 😊	
15:00		
15:30	15:25~16:10 ボールエクササイズ 古賀 🧑 😊	
16:00	