

1/11(月・祝) 成人の日

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 KAORI 😊	10:30~11:00 スリムウォーク30 西原 😊
11:00		
11:30	11:25~12:10 やさしいヨガ45 岡本 😊	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 西原 😊
12:00		
12:30	12:25~13:10 シンプルSTEP45 中尾 😊	12:00~12:45 初中級スイム(平泳ぎ) 西原 😊
13:00		
13:30	13:25~14:10 メガダンス MEGADANZ 中尾 😊	13:00~13:30 AQUAビクス30 藤田 😊
14:00		
14:30	14:25~14:55 ファイトウ FIGHTDOO 北口 😊	13:45~14:45 上級スイム (コーチにおまかせ) 藤田
15:00		
15:30	15:10~15:55 ボールエクササイズ45 古賀 😊	JUJO WELLNESS 十條 ウェルネスクラブ
16:00		