

# 1/10(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	10:30~11:20 リラックスヨガ50	10:30~11:00 初級スイム(クロール) 田中 
11:00	 CHIKAKO 	
11:30	11:35~12:05 ラディカルパワー30 POWER 北口  	11:15~12:00 コーチにおまかせ45 (基礎) 田中
12:00		
12:30	12:25~13:10 メガダンス45 MEGADANZ 田中 	<b>JUJŪ WELLNESS</b> 十條 ウェルネスクラブ
13:00		
13:30	13:25~14:10 シンプルSTEP45 中尾 	13:30~14:00 ホットウォーク30 STAFF 
14:00		
14:30	14:25~15:25 ピラティス60 森藤 	14:15~15:00 水中バレー45(easy) STAFF 
15:00		
15:30	 <b>マスクを 必ず着用ください</b>	
16:00		