




9/18(月祝) 敬老の日

レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	10:30~11:15 背骨コンディショニング45 松田  	10:30~11:00 スリムウォーク30 西原 
11:00		
11:30	11:30~12:15 ピラティス45 柿本 	11:15~12:00 コーチにおまかせ45 (応用) 西原
12:00		
12:30	12:25~13:10 メガダンス45 MEGADANZ  中尾 	
13:00		
13:30	13:25~14:10 ファットバーンエアロ45 (初中級)  中尾	13:15~14:00 コーチにおまかせ (応用) 豊田
14:00		
14:30	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> スタジオ:28名定員 ※営業時間は20時迄 となっております。 </div>	14:15~15:15 上・中上級スイム (コーチにおまかせ) 豊田 
15:00		
15:30		
16:00		