










2/12(月祝)振替休日

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 シンプルエアロ45	10:30~11:00 初級スイム(背泳ぎ) 田中 
11:00	 KAORI 	
11:30	11:30~12:15 背骨コンディショニング45	11:15~12:00 コーチにおまかせ (基礎) 田中
12:00	松田  	
12:30	12:30~13:15 メガダンス45 MEGADANZ	12:15~13:00 初中級スイム (バタフライ) 田中
13:00	 中尾 	
13:30	13:25~14:10 ファットバーンエアロ45 (初中級)	13:15~14:00 コーチにおまかせ (基礎) 豊田
14:00	 田中	
14:30	14:40~15:25 オリジナルエアロ45	14:15~15:15 上・中上級スイム (コーチにおまかせ) 豊田
15:00	※有料(中級以上) 田中	
15:30	15:40~16:25 オリジナルSTEP45	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>※スタジオ:28名定員 ※営業時間は20時迄 となっております。</p> <p>JUJO WELLNESS 十條 ウェルネスクラブ</p> </div>
16:00	※有料(中級以上) 田中	