

祝日プログラム

7/23(木)海の日				7/24(金)スポーツの日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00	10:00-10:30 かんたんステップ 村方 (定員28名)	10:00-10:40 太極拳 岡原	親子スクール 10:00-10:45	10:00	10:00-10:30 かんたんエアロ 國重		10:00-10:30 AQ ZUMBA® chami	
					整理券			
11:00	11:00-11:30 ラテンダンス IZUMI	11:00-11:40 フィットネスパワーヨガ TAKE.	11:10-11:45 かんたんスイム 【クロール】 岩井	11:00	11:00-11:40 ZUMBA® chami	11:00-11:40 バレトン IZUMI	親子スクール 11:00-11:45	
		整理券			整理券			
12:00	11:50-12:30 MEGADANZ® IZUMI		11:55-12:25 Target Plus30 長瀬	12:00	12:00-12:40 DISCOWORLD® IZUMI	12:05-12:45 ゆったりハタヨガ 河西	12:00-12:35 かんたんスイム 【バタフライ】 岩井	
13:00	12:50-13:20 かんたんエアロ 村方	12:45-13:25 フィットネスフラ 高松	13:00-13:45 アクアエクササイズ 西山	13:00	13:00-13:10 PO®エレメント			
					13:10-13:40 RADICAL POWER® 山本 (定員28名)	13:15-13:45 リンパビクス 助信		
					整理券			
14:00	13:50-14:30 チャレンジWエアロ★★ 石田	13:45-14:25 ピラティス 村方	スイミング スクール 14:00-19:00	14:00	14:00-14:40 パワーエアロ★★ 豊島		スイミング スクール 14:00-19:00	
15:00	14:50-15:30 チャレンジステップ★★ 石田 (定員28名)				15:00	15:05-15:35 かんたんステップ 豊島 (定員28名)		
16:00					16:00			
17:00				17:00				
	17:30-18:10 ピラティス 友兼				17:15-17:55 かんたんステップ 友兼 (定員28名)			
18:00				18:00				
	18:30-18:40 PO®エレメント				18:15-18:55 シェイプアップエアロ 友兼			
19:00	18:40-19:10 RADICAL POWER® 松田 (定員28名)			19:00				
	整理券							

スタジオ定員人数	Aスタジオ:28名 / Bスタジオ:17名
整理券配布	レッスン開始90分前にフロントにて配布