

10/13(月)特別プログラム

【スポーツの日】

Aスタジオ

時間	予約対象	レッスン内容	担当
11:15-12:00		かんたんエアロ	助信
12:15-12:45		鬼腹筋	松田
13:00-13:45	web予約	X55®	二反田
14:15-15:00	web予約	UBOUND®	二反田

HOT

時間	予約対象	レッスン内容	担当
10:00-10:45	web予約	ホット体幹トレーニング	助信
13:30-14:15	web予約	ホット調整ストレッチ	Misa

- ストレッチャリア
9:30-15:00 Bスタジオ 15:00-18:45 HOTスタジオ
- 下記の時間帯のプールはスクールでコースは使用させていただきます。
10:00-10:45 親子スイミング（2コース）
14:00-19:00 スイミングスクール（2～4コース）
- web予約は **10/4(土) 12:15～** 開始となります。