

特別プログラム タイムテーブル

7/22-7/23

7月22日(木)		9:00~19:00
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10:00~10:45	ヨガ	石川
11:00~11:45	かんたんエアロ	ミキ
12:00~12:45	ZUMBA	ミキ
13:00~13:45	SALSATION	岡本(由)
14:00~14:45	メガダンス	景山

7月23日(金)		9:00~19:00
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10:00~10:45	かんたんエアロ	大橋
11:00~11:45	ビューティ・ペルヴィス	mika
12:00~12:45	バレトン スタンディングフロー	佐々木
13:00~13:45	ヨガ	石川(裕)
14:00~14:45	ZUMBAGOLD	石川(裕)
15:00~15:45	チャレンジWエアロ	濱田

プール		
時間	レッスン内容	担当
10:30~11:00	初めて4泳法	中村
11:15~11:45	初めて平泳ぎ	中村
12:00~12:45	スイムトライ45	中村

プール		
時間	レッスン内容	担当
9:30~10:00	アクアウォーキング	岡田
13:00~13:30	初めてクロール	原田
13:45~14:30	チャレンジスイム	原田

※ Bスタジオのレッスンは、全て休講とさせていただきます。

※ デイタイム・ナイト会員様の祝日利用は、時間外利用料(1,020円)は必要となります。