

祝日 タイムテーブル 9/23(木)

9月23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	かんたんエアロ	ミキ
11:00~11:45	ZUMBA	ミキ
12:00~12:45	SALSATION®	岡本(由)
13:00~13:45	バレトン スタンディングフロー	岡本(由)
14:00~14:45	美姿勢エクササイズ	内園
15:00~15:45	NCA認定セルフコンディショニング	佐々木

**※スタジオプログラム全レッスン開始45分前に
整理券を配布いたします。**

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	初めて背泳ぎ	中村
12:00~12:45	スイムトライ45	中村

- ※ 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)が必要となります。

GUNZE
SPORTS