

祝日 タイムテーブル

11月23日(水)	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	荒川
11 : 00~11 : 45	シェイプアップエアロ	荒川
12 : 00~12 : 45	ZUMBA	石川 (裕)
13 : 00~13 : 45	ストレッチ&ピラティス	本村
16 : 00~16 : 45	チャレンジW	MAKI
17 : 00~17 : 40	かんたんステップ	MAKI

※全クラス整理券配布はございません。

プール		
時間	レッスン内容	担当
9 : 30~10 : 00	アクアエアロ	岡田
11 : 45~12 : 15	初級平泳ぎ	沓脱
12 : 30~13 : 15	飛び込み練習会	沓脱

※ 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。