

特別 タイムテーブル

8月11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	骨盤リラックス&筋膜ストレッチ	MIKA
12 : 00~12 : 45	ピラティス	MIKA
13 : 00~13 : 45	ZUMBAGOLD	石川 (裕)
14 : 00~14 : 45	チャレンジW	濱田

※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
-	-	-

- ※ 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。

特別 タイムテーブル

8月14日(月)	10:00~18:00	
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10:45~11:15	ストレッチポール	近藤
11:30~12:15	SALSATION	岡本 (由)
12:30~13:15	ヨガ	近藤
13:30~14:15	ZUMBA	内園
14:30~15:15	美姿勢エクササイズ	内園

※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
—	—	—

※ 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。

※ 全会員様終日ご利用いただけます。

特別 タイムテーブル

8月15日(火)	10 : 00~18 : 00	
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10 : 30~11 : 15	NCA認定 セルフコンディショニング	佐々木
11 : 30~12 : 15	バレトン スタンディングフロー	佐々木
12 : 30~13 : 15	ユーバウンド	田澤
13 : 30~14 : 15	ファイドウ	田澤
15 : 00~15 : 45	フラダンス	岡本 (三)

※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
—	—	—

- ※ 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。
- ※ 全会員様終日ご利用いただけます。

特別 タイムテーブル

8月16日(水)		10:00~18:00
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10:30~11:15	腰痛予防体操	徳岡
11:30~12:15	ヨガ	石川(裕)
12:30~13:15	ZUMBA	石川(裕)
13:30~14:15	ストレッチ&ピラティス	本村
14:30~15:15	チャレンジW	MAKI
15:30~16:10	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
-	-	-

- ※ 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。
- ※ 全会員様終日ご利用いただけます。