

特別 タイムテーブル

8月12日(月)		9 : 00 ~ 19 : 00
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10 : 00 ~ 10 : 45	バレトンSF	佐々木
11 : 00 ~ 11 : 45	NCA認定セルフコンディショニング	佐々木
12 : 00 ~ 12 : 45	SALSATION	岡本 (由)
13 : 00 ~ 13 : 45	チャレンジW	濱田
14 : 00 ~ 14 : 45	かんたんストリートダンス	村上

プール		
時間	レッスン内容	担当
—	—	—

特別 タイムテーブル

8月13日(火)		10 : 00 ~ 18 : 00
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
11 : 00 ~ 11 : 45	かんたんエアロ	大橋
12 : 00 ~ 12 : 45	バレトンSS	佐々木
13 : 00 ~ 13 : 45	コリオファンエアロ	濱田
14 : 00 ~ 14 : 45	フラダンス	岡本 (三)
15 : 00 ~ 15 : 45	ファイドウ	祖開

プール		
時間	レッスン内容	担当
—	—	—

特別 タイムテーブル

8月14日(水)	10:00~18:00	
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
11:00~11:45	腰痛予防体操	徳岡
12:00~12:45	SALSATION	木村
13:00~13:45	ストレッチ&ピラティス	本村
14:00~14:45	ファイドウ	祖開
15:00~15:45	X55	祖開

プール		
時間	レッスン内容	担当
11:00~11:45	スタート&ターン練習会	山野
12:00~12:45	夏だ! プールだ! チャレンジ1,000m	山野

特別 タイムテーブル

8月15日(木)		10:00~18:00
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
11:00~11:45	かんたんエアロ	ミキ
12:00~12:45	太極舞	ミキ
13:00~13:45	ピラティス	mika
14:00~14:45	ユーバウンド	田澤
15:00~15:45	ヨガ	田澤

プール		
時間	レッスン内容	担当
—	—	—