

特別 タイムテーブル

| | | |
|-----------------|-----------------|--------|
| 10月14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 | FIGHT DO | 祖開 |
| 11 : 00～11 : 45 | X55 | 祖開 |
| 12 : 00～12 : 45 | SALSATION® | 岡本 (由) |
| 13 : 00～13 : 45 | ZUMBA | 内園 |
| 14 : 00～14 : 45 | 骨盤リラックス＆筋膜ストレッチ | mika |
| 15 : 00～15 : 45 | ヨガ | 田澤 |

| | | |
|-----|--------|----|
| プール | | |
| 時間 | レッスン内容 | 担当 |
| — | — | — |