

特別 タイムテーブル

| | | |
|-----------------|------------|----------------|
| 8月11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 | チューブエクササイズ | 吉川 |
| 11 : 00～11 : 45 | メイクボディ | 石川（裕） |
| 12 : 00～12 : 45 | SALSATION® | 岡本（由） |
| 13 : 00～13 : 45 | ファイドウ | 田澤 |
| 14 : 00～14 : 45 | Sintex® | 小池 |

| | | |
|-----------------|-----------|----|
| プール | | |
| 時間 | レッスン内容 | 担当 |
| 11 : 00～11 : 30 | アクアトレーニング | 山野 |
| 11 : 45～12 : 30 | 1,000Mスイム | 山野 |