

特別 タイムテーブル

| | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 12月29日(月) | | 10 : 00～18 : 00 |
| Aスタジオ | | |
| 時間 | レッスン内容 | 担当 |
| 10 : 30～11 : 15 | ZUMBA | 内園 |
| 11 : 30～12 : 15 | バレトンジャパン認定 バレトン | 佐々木 |
| 13 : 15～14 : 00 | ピラティス | 本村 |
| 14 : 15～15 : 00 | 骨盤リラックス&筋膜ストレッチ | mika |

| | | |
|-----------------|----------|----|
| プール | | |
| 時間 | レッスン内容 | 担当 |
| 11 : 15～12 : 00 | アクアエアロ45 | 小池 |