

特別プログラム

11月4日(月)

無料

		月曜日		
		スタジオ	スタジオ2	プール
10:00		代行 10:00~10:45 機能改善 福島 浩子	有 10:00~11:15 自力整体A miy	有 10:00~11:00 親子スイミング 西垣 典子 事前登録教室です
	:30			
11:00		代行 10:55~11:55 ボディシェイプ60 福島 浩子	事前登録教室です	代行 11:45~12:15 アクア30 ふみ
	:30			
12:00		代行 12:10~12:40 コンディショニング30 美香	代行 12:55~13:40 ヨガ45 美香	
	:30			
13:00		代行 12:55~13:40 エアロ45 imari	12:55~13:40 ヨガ45 美香	
	:30			
14:00		13:55~14:40 ZUMBA 今峯 扶美子	14:10~14:30 ショートレッスン	
	:30			
15:00		14:55~15:40 脂肪燃焼 サーキット45 横田 好史	15:00~15:45 ピラティス45 石松 朱美	
	:30			
16:00				有 16:00~17:00 小学生スイミング 事前登録教室です
	:30			
17:00				

- ①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。
- ②スタジオの入場はレッスン開始10分前からです。
- ③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。
- ④やむを得ない事情等により担当者が変更やレッスンが休講になる場合がございます。代行表をご確認ください。