



5月5日(月)祝日 特別レッスン スケジュール

通常レッスン
スケジュールより
変更が多いので
ご確認ください！



スタジオ	プール
	定員 15名
9:45-10:30 健康体操45 市川 実	定員 15名
10:45-11:30 椅子健康体操45 市川 実	変更
11:45-12:45 LES MILLS ボディバランス	変更
13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 NAO	
14:15-14:45 LES MILLS ボディコンバット30 西尾	変更
15:00-15:45 LES MILLS ボディアタック45 山本 翔	変更
16:00-16:45 ボディバランス45	
18:00-18:45 LES MILLS ボディパンプ45	
19:00-19:45 LES MILLS ボディアタック45	
20:00-20:45 LES MILLS ボディバランス45	

プールは全レッスン休講です