



# 9月15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<br>15名                       |
| 9:45-10:30<br>健康体操45<br>市川 実          |                                 |
| 10:45-11:45<br>太極舞<br>安岡 知洋           | 11:00-11:45<br>アクアビクス45<br>市川 実 |
| 12:00-13:00<br>DISCO WORLD<br>安岡 知洋   |                                 |
| 13:15-14:00<br>ZUMBA(ズンバ)45<br>仙頭 美奈子 |                                 |
| LES MILLS 変更                          |                                 |
| 14:15-15:15<br>ボディアタック<br>山本 翔        |                                 |
| LES MILLS 変更                          |                                 |
| 16:00-16:45<br>ボディバランス45              |                                 |
| LES MILLS                             | 17:00-18:00<br>キッズスイミング         |
| 18:00-18:45<br>ボディパンプ45               |                                 |
| LES MILLS 変更                          |                                 |
| 19:00-19:45<br>ボディアタック45              |                                 |
| LES MILLS                             |                                 |
| 20:00-20:45<br>ボディバランス45              |                                 |