



2月23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
9:45-10:30 健康体操45 市川 実	10:00-10:45 水中ウォーク45 本田 美咲希
10:45-11:45 Sintex(シンテックス) 仙頭 美奈子	11:00-11:45 アクアビクス45 市川 実
12:00-13:00 ジャズダンス 仙頭 美奈子	
13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 NAO	
LES MILLS 14:15-14:45 ボディコンバット30 西尾	
LES MILLS 15:00-16:00 ボディアタック 山本 翔	
LES MILLS 16:15-17:00 ボディバランス45	17:00-18:00 キッズスイミング
LES MILLS 18:00-18:45 ボディパンプ45	
LES MILLS 19:00-19:45 ボディアタック45	19:00-19:45 いろいろスイム45 西尾 浩祐
LES MILLS 20:00-20:45 ボディバランス45	