

10月12日

(月・祝)

祝日レッスン プログラム

	スタジオ	プール
9:00	定員 15名	
9:45-10:30	健康体操45 市川 実	9:45-10:30 水中ウォーク45 本田 美咲希
10:45-11:45	太極舞 安岡 知洋	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実
12:00-13:00	DISCO WORLD 安岡 知洋	
13:15-14:00	LES MILLS 変更 ボディアタック45 山本 翔	
14:15-15:00	LES MILLS 変更 ボディコンバット45 西尾 浩祐	
15:15-15:45	LES MILLS 変更 レズミルズコア30 西尾	
16:00-17:00	ボディバランス	
17:00-18:00		キッズスイミング
18:00-18:45	LES MILLS ボディバンプ45	
19:00-19:45	LES MILLS 変更 ボディアタック45	19:00-19:45 いろいろスイム45 西尾 浩祐
20:00-20:45	LES MILLS ボディバランス45	
21:00		
22:00		

変更点のご確認をお願いいたします！