

11月3日
(火・祝)

祝日レッスン
プログラム

新レッスン・
新インストラクター
登場！！
たくさんのご参加
お待ちしております！！

	スタジオ	プール
9:00		
10:00	9:45-10:30 かんたんバーベル45 市川 実	9:45-10:30 水中ウォーク45 中島 翼
11:00	10:45-11:45 ボディジヤム 本田 美咲希	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実
12:00	12:00-13:00 ZUMBA(ズンバ) MINAKO	
13:00	LES MILLS 13:15-14:00 ボディアタック45 山本 翔	
14:00	LES MILLS 14:15-15:00 ボディパンプ45	
15:00	LES MILLS 15:15-16:00 ボディコンバット45	
16:00	LES MILLS 16:15-17:00 ボディバランス45	
17:00		
18:00	LES MILLS 18:00-18:45 ボディパンプ45	
19:00	LES MILLS 19:00-19:45 ボディアタック45	
20:00	LES MILLS 20:00-20:45 ボディバランス45	
21:00		
22:00		