HAPPY BASE

ヨネッツこうち

# 7周年記念 レッスンイベント

## 11月23日(月)祝日

## 有人レッスンday!!

インストラクターと
一緒に楽しみましょう♪

**ゲストは豪華に
3名同時招待！**



大屋 智徳



吉川 衣梨香



玉井 千裕

| | 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 | |
| 10:00 | | |
| | 10:45-11:45 ZUMBA GOLD 田中 弘毅 | 10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実 |
| 11:00 | | |
| 12:00 | | |
| 13:00 | LesMILLS 13:15-14:15 ボディステップ 大屋・吉川 | |
| 14:00 | LesMILLS 14:30-15:30 ボディパンプ 大屋・玉井 | |
| 15:00 | LesMILLS 15:45-16:45 ボディコンバット 大屋・西尾 | |
| 16:00 | LesMILLS 17:00-18:00 ボディバランス 大屋・吉川 | 17:00-18:00 キッズスイミング |
| 17:00 | | |
| 18:00 | LesMILLS 18:30-19:30 ボディアタック 玉井・山本 | 18:15-18:45 はじめて背泳ぎ30 中島 |
| 19:00 | | 19:00-19:45 いろいろスイム45 中島 翼 |
| 20:00 | | |