

# 8月9日(月・祝)

## ～レッスン変更のお知らせ～

### スタジオレッスン

09:45-10:45

**太極拳**

岸 美紀

11:00~11:45

**yoga**

橋詰 敬子

12:00~13:00

**ベリーダンス**

山岸 里枝

13:30~14:15

**バランスコーディネーション**

熊谷 知子

14:30~15:15

**中級エアロ**

熊谷 知子

15:30~16:15

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**

高橋 楓果

16:30~17:15

**初級エアロ**

NAO

17:30~18:15

**中級エアロ**

NAO

### プールレッスン

10:00-10:45

**アクアビクス**

橋詰 敬子

16:00~18:00

**こどもスイミング**