

11月3日(水・祝)

～ レッスン変更のお知らせ ～

スタジオレッスン
09:00-09:15
morning ストレッチ
西澤 カオリ

09:30-10:30
太極拳
岸 美紀

10:45-11:45
BAILA BAILA
熊谷 知子

11:45-12:30
スタートステップ
熊谷 知子

13:00-13:45
初級エアロ
NAO

14:00-14:45
中級エアロ
NAO

15:00-15:45
ザ・サーキット
石坂 ハスナヌ

16:00-16:45
骨盤矯正ストレッチ
若月 幸代

17:00-17:45
SUPERエアロ
若月 幸代

プールレッスン
09:45-10:30
アクアウォーキング
西澤 カオリ

10:40-11:25
クロール・背泳ぎ(初)
吉澤 周子

11:35-12:20
平泳ぎ(初)
吉澤 周子

12:30-13:15
バタフライ(初)
吉澤 周子

13:25-14:10
フィンスイミング
吉澤 周子

※短縮営業の為、以降のレッスンは休講となります。