

# 3月21日(月・祝)

## ～レッスン変更のお知らせ～

スタジオレッスン  
09:00-09:30  
**モーニングポール**  
西澤 カオリ

09:45-10:45  
**太極拳(初級)**  
岸 美紀

11:00-11:30  
**LES MILLS BODYCOMBAT**  
Combat Tech  
高橋 楓果

11:45-12:35  
**LES MILLS BODYCOMBAT**  
高橋 楓果

12:55-13:40  
**ヒーリングヨガ**  
YUKA

14:50-15:40  
**ベリーダンス**  
山岸 里枝

15:55-16:40  
**中級エアロ**  
若月 幸代

16:50-17:35  
**中級ステップ**  
若月 幸代

### プールレッスン

10:00-10:45  
**アクアビクス**  
橋詰 敬子

11:00-11:45  
**クロール・背泳ぎ**  
柰津 真美

11:55-12:40  
**Swimming**  
柰津 真美

12:50-13:35  
**アクアフィットネス**  
高橋 楓果

### 「新型コロナウイルス」感染拡大防止にご協力ください



2022年1月7日(金)より、圏域感染警戒レベルの引き上げに伴いスタジオレッスンの事前予約制(定員制)とさせていただきます。

～～参加者へのお願い～～

\*大きな声での会話・近距離での会話は控えてください

\*手指消毒を徹底してください

