



11月3日(土)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:20~ エアロ中級 45 KAYO	10:30~ ポルドフラ 45 太田	11:30~ STEP初級30 太田	10:30~ aqua ZUMBA 45 清水
11:00	11:20~ 骨盤シェイプ 60 KAYO	11:30~ STEP中上級 60 高橋(希)		11:30~ アクアビクス30 清水
12:00	12:45~ RADICAL POWER 60 STAFF	12:45~ ZUMBA 60 NINIE	12:45~ マルチ整体30 高橋(希)	12:15~ クロール30 馬場
13:00	14:00~ ジャズダンス 60 谷口	14:00~ シェイプボクシング 60 MIWA	14:30~ ポールストレッチ30 海野	12:55~ 平泳ぎ30 馬場
13:30	15:15~ エアロ中上級 60 菅原	15:15~ アクティブヨガ 60 海野	16:00~ 目指せ25M 45 松本	13:35~ メドレーチャレンジ 45 馬場
14:00	16:30~ ファンクショナル ストレッチ45 菅原	17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 		16:55~ アドバンススイム 45 松本
14:30	17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 	17:50~ フィンスイム30 松本
15:00		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~
15:30	17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 	
16:00		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~
16:30	17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 	
17:00		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~
17:30	17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 	
18:00		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~
18:30	17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 	
19:00		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~ 		17:30~ 18:00~ 18:30~ 19:00~

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

12:15~12:45 pool クロール30 馬場 / 12:55~13:25 pool 平泳ぎ30 馬場

クロール・平泳ぎを集中して練習するクラス。苦手を克服したい方、もっと上手になりたい方、是非ご参加ください。