

8月11(月) 山の日スケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00				
	9:20 ラテン エアロ 40 有紀子	9:20 ピラティス 45 MAYA		
10:00				
	10:20 CENTERGY 60 AYAH			
11:00				
	11:40 ACTIVE 60 KEI			
12:00				
	13:00 脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	12:30 超固い人 の ストレッチ (有料) 花木 13:30	13:00 アクア40 寺田	
13:00				
	14:00 PPL 30 花木	13:50 初級 ステップ 映像		
14:00				
	14:50 マットサイエンス 45 丸山	14:40 エアロ 初級30 映像	15:00	
15:00				
		15:45 ウェープリング & ボール 寺田(佳)	ジュニア スイミング スクール	
16:00				
17:00				
18:00				

 ←初心者向けレッスン
  ←上級者向けレッスン
  ←内容変更レッスン