

ゴールデンウィーク スタジオ・プールタイムスケジュール

5月3日(金)		5月4日(土)		5月5日(日)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30~10:15 ハタヨガ 片岡 由子				10:00~10:45 ピラティス 蔵貫 わかな	
10:35~11:20 ヨガ 三浦 祐美加					
	11:15~11:45 アクアビクス			11:05~11:50 エアロビクス 溝端 香織	
11:40~12:25 エアロビクス 濱田 陽菜		11:30~12:30 ボディバランス 小嶋 史剛			
				12:10~12:55 ヨガ 山崎 明子	
12:45~13:30 ボディパンプ45 スタッフ		12:50~13:35 ピラティス 蔵貫 わかな			
				13:15~14:00 ZUMBA 杉本 照代	
13:50~14:35 パワーヨガ 辻 雅予		13:55~14:55 ボディコンバット 小嶋紗衣&濱田			
				14:20~15:05 ボディバランス 小嶋 史剛	
14:55~15:55 ボディアタック 濱田 陽菜		15:15~15:45 エアロビクス 濱田 陽菜			

<お知らせ>

- スタジオレッスンの定員は、30人となります
- スタジオレッスンの入場は開始10分前からとなります
- 5/3(金)の大人スイミング会員のレッスンはお休みとなります
- 5/5(日)のプールレッスンはお休みとなります