



# 2017年11月3日(金) 文化の日レッスンスケジュール



	2F スタジオ	B1F フール	
10:00			10:00
10:30	<b>10:30~11:15</b> <b>ステップ 小松(久)</b>	<b>10:15~10:45</b> 初めてクロール 三好	10:30
11:00		<b>11:00~11:30</b> 初めてバタフライ 古座野	11:00
11:30	<b>11:30~12:30</b> <b>目覚めよ筋肉!! 小松(久)</b>		11:30
12:00		<b>12:00~12:30</b> (有)飛び込み 野口	12:00
12:30			12:30
13:00	<b>13:00~13:30</b> 脱・ロコモ 堀尾	<b>12:45~13:30</b> <b>ハードスイム 野口</b>	13:00
13:30		<b>13:45~14:15</b> アクアダンス 古座野	13:30
14:00	<b>14:00~15:00</b> <b>ヨガストレッチ mai</b>		14:00
14:30			14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30



**ジムご利用時間 10:00~18:30**  
**フールご利用時間 10:00~18:30**

皆様のお越しをスタッフ一同、お待ちしております。