



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