

2024年7月15日（月）祝日レッスンスケジュール【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
	ピンクは550円(税込)			
10:00				10:00
11:00	バレーボール 俣野映子 10:30~11:00	スタートIP& ひきしめボディ 粕谷由美 10:30~11:15	6/15 改訂版 16:30~「パワーカーディオ」 追加	11:00
12:00	カール・背泳ぎ 細田麻涼佳 11:15~11:45	はじめてのフレンチ hiromi 11:30~12:30		12:00
	平泳ぎ・バタフライ 細田麻涼佳 11:55~12:25		バレエ45 【バーレッスナース】 加藤 剛 11:50~12:35	
13:00		KICK OUT【入門】 hiromi 12:45~13:30	バレエ60 【海賊第一幕よりキュララのバリエーション】 加藤 剛 12:45~13:45	13:00
14:00	泳ぎこみ1000 小山浩明 13:15~14:00			14:00
15:00		外モ入 長妻佳代子 14:00~15:00		15:00
16:00		MEGA DANZ 長妻佳代子 15:15~16:15		16:00
17:00		パワーカーディオ 竹田隆将 16:30~17:30		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

【スタジオレッスン定員】フィットネススタジオ：35名 ウェルネススタジオ：28名

ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せください。 旗の台店 電話 03-5702-4848