

2024年8月12日(月) 振替休日【7/26改訂版】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
10:00				10:00
11:00		ボクシング175 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:15~11:30		11:00
12:00		♪バックナハール♪ 外毛 植竹美季 11:45~12:45	ピラティス 70-80ロープ 花村愛子 11:40~12:25	12:00
13:00		オリジナルレッスン		13:00
14:00	ケールでリセット 内村恵美 13:20~13:50	MCストレッチ 13:15~13:35 町田奈々実	☆参加者特典☆ ご参加の方限定で、 パーソナル代半額！ ￥3,300⇒￥1,650 (四十肩改善・肩トレに関 する内容限定)	14:00
	背泳ぎ 内村恵美 14:00~14:30	肩痛が治らない原因 野尻尚暉 13:45~14:30		15:00
15:00	ロングコース不可			15:00
16:00	キッズ スイミングスクール 15:00~15:30	☆1本でも2本でも550円☆ ハーフカーディオ45 15:00~15:45		16:00
17:00		フィットウ45 16:05~16:50 大谷むつみ		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

※スタジオへのご整列は前レッスン終了の10分前からとなります。
 ※朝一番のレッスン、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは
 15分前から整列となります。
 ※整列時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
 ※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の
 場合を除く)
 ※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)
 フィットネススタジオ 35名 ウェルネススタジオ 20名