

祝日プログラム

3月20日（金）

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30	10:30~11:00 モーニングレッスン				10:30
11:00	大村 11:10~11:55 ZUMBA				11:00
12:00	大庭 めぐみ 12:15~13:00 フラダンス	12:10~12:40 バランス コーディネーション 江島 久恵		12:15~12:45 はじめて四泳法	12:00
13:00	塩塚 千賀 13:20~14:05 太極舞			大村 13:00~13:30 スイムトレーニング	13:00
14:00	江島 久恵			大村	14:00
15:00					15:00
16:00	15:45~17:00 ZUMBA 75				16:00
17:00	EMI&鶴			<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">  やさしいレッスン </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">  キッズレッスン Kids' </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">  脂肪燃焼レッスン </div> <div style="border: 1px solid pink; padding: 5px;">  10分間トレーニング </div>	17:00
18:00			<ul style="list-style-type: none"> ●安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。 ●運動中のケガ、体調不良の際は担当者にお申し出ください。 ●都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。 ●クラスについてご不明な点はスタッフまでお声かけください。 		18:00

有料イベント

※ご参加には
事前予約が必要です。