

祝日プログラム

令和7年10月13日(月)			
Aスタジオ		Bスタジオ	プール
10:00			10:00
	10:30	10:30	
	やさしいエアロ 30 須川	気功 45 小針 都	
11:00			11:00
	11:30		成人スイミング
	ヨガ 60 宮先 祐子	11:45	
12:00		フィットネスフラ 45 太田 由加	12:00
			12:15
			アクアシェイプ 45 須川
13:00	13:00	12:50	13:00
	Dance Fit 60 根本 直弥	ストレッチ 30 平田	
			13:10
			らくらくスイム
14:00	14:15	13:50	14:00
	ピラティス 45 加鹿 りえ子	姿勢改善エボリューション 45 花愛 瑞穂	
15:00	15:15	15:00	15:00
	ステップⅠ 45 加鹿 りえ子		
16:00			16:00
		キッズ体操	
17:00			17:00
			キッズスイミング
18:00			18:00
19:00	19:00	19:00	19:00
	シェイプ 45 稲川	やさしいステップ 30 林	
			成人スイミング
20:00	20:00	20:00	20:00
	マーシャルファイト 45 稲川	BODYART Training 45 佐野 杏莉	
21:00			21:00

- プログラム参加には、マイページからWEB予約が必要です。
- 無断キャンセルが発覚した際は、予約いただいている全クラスをキャンセルとさせていただきます。
- キャンセルはマイページよりお手続きください。（開始 60 分前までに行えなかった場合は、ご連絡ください）
- レッスン終了時、使用した道具の消毒作業・片づけを各自お願いします。

