

振替営業・祝日レッスン表

8月9日(火) 営業: 23:00 まで	8月11日(木・祝)	
スタジオ	スタジオ	プール
10:30~11:20 骨盤ストレッチ 50 (若月)	10:30~11:20 ムーヴィングヨガ 50 (宮下)	10:30~11:00 リスムアクア 30 (村松)
11:30~12:10 エアロ 40 (Rie)	11:30~12:10 ティスコワールド 40 (Rie)	
12:20~13:00 太極舞 40 (Rie)	12:20~13:00 エアロ 40 (Rie)	
13:10~13:40 シェイプアップビート 30 (宮沢)	13:10~13:55 ポティバランス 45 (原山)	
13:50~14:20 ポティアタック 30 (原山)	14:10~14:40 ポティステップ 30 (小林)	
14:35~15:20 ポティバランス 45 (原山)	14:55~15:40 ポティアタック 45 (原山)	
18:30~19:20 アロマヨガ 50 (矢澤)	15:55~16:55 ポティコンバット 60 (倉島)	
19:30~20:15 ポティコンバット 45 (倉島)	17:10~18:00 フットセラピー 50 (矢澤)	17:10~17:50 アクアエクササイズ 40 (工藤)
20:25~21:25 ポティジャム 60 (小林)	<u>持ち物:くつ下・バスタオル</u>	
21:40~22:10 ポティバランス 30 (小林)		