

9月祝日レッスン表

9月17日		9月24日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30~11:20 セルフリンパマッサージ 50(関川)	定員15名 30分前より整理券配布 11:00~11:40 水泳指導初級 40(三ツ井)	10:30~11:30 朝ヨガ 60(Rie)	10:30~11:15 アクアビクス 45(宮澤)
11:35~12:15 DISCO WORLD 40(関川)		11:45~12:30 リズムステップ 45 (若月)	11:30~12:10 水泳指導初級 40(三ツ井)
12:25~13:15 骨盤ストレッチ 50(若月)		12:45~13:45 ハワイアンフラ 60(高橋)	
13:30~14:15 UBOUND30+テック (Rie)		14:00~15:00 MEGADANZ (早川&Rie)	新曲発表!!
14:30~15:30 ヨガ 60(柏木)		15:15~16:00 ポテアタック 45 (原山)	
15:45~16:30 ポテパン7 45 (倉島)		16:15~17:15 ポティジャム 60 (小林博)	
16:45~17:30 ポティコンバット 45 (小林博)		17:30~18:30 リラクゼーションヨガ 60(EMI)	
17:45~18:45 脚閉じダイエット 60(EMI)			