

11月28日					
2F		3F		プール	
A	B	C	D		
10:30	バレトン 10:20~11:05 NORIKO	LES MILLS BODY PUMP 10:30~11:05 KEISUKE	モーニングヨガ 10:30~11:15 KIYOMI	☆新規追加☆ アクアウォーク 10:30~11:00 MASUMI	10:30
11:00		LES MILLS			11:00
11:30	ダイエットエアロ 11:35~12:20 NORIKO	BODY ATTACK 11:40~12:25 MASUMI	フォームローラーヨガ 11:45~12:30 KIYOMI		11:30
12:00		LES MILLS		クロール20 12:00~12:20 りお	12:00
12:30		LES MILLS		背泳ぎ20 12:30~12:50 りお	12:30
13:00	HIPHOP基礎 12:50~13:35 佐藤 珠央	BODY JAM 12:50~13:35 NORIKO	ビギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho	平泳ぎ20 13:00~13:20 りお	13:00
13:30		LES MILLS		バタフライ20 13:30~13:50 りお	13:30
14:00	HIPHOP 14:05~14:50 佐藤 珠央	BODY COMBAT 14:05~14:50 RIKUTO	パワーヨガ 14:30~15:15 Miho		14:00
14:30					14:30
15:00	有料				15:00
15:30	カルチャースクール HIPHOP 15:20~16:20 佐藤 珠央	ダイエットエアロ 15:15~16:00 後藤 亜紀子	美トレヨガ 15:45~16:30 KIYOMI		15:30
16:00					16:00
16:30		リトモス60 16:30~17:30 後藤 亜紀子	ハタヨガ 17:00~17:45 KIYOMI		16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

閉館時間 20:00

※レッスンに参加されるお客様へ、
感染しない・させない為のお願い※

- ・スタジオ前でお待ちいただく際は間隔を空けてお並び下さい。
- ・レッスン中も周りの方との間隔を空けて下さい。

- ・私語は極力お控え下さい。
- ・館内全てマスク着用でご利用下さい。
- ・体調が少しでも優れない場合は参加しないで下さい。

・Cスタジオは土足厳禁といたします。