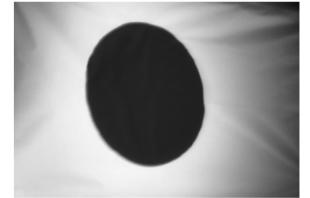


大型連休(GW) レッスンのお知らせ

4月29日(月) 昭和の日



第1スタジオ			第2スタジオ			プール		
10:40~11:35	エアロ&インスパイリングエクササイズ	米澤				10:50~11:20	アクアビクス	大久保
11:50~12:45	ピラティス	前村	11:50~12:45	フィットネスフラ	米澤	フリー開放		

5月3日(金) 憲法記念日

第1スタジオ			第2スタジオ			プール		
10:40~11:35	ピラティス	山口				フリー開放		
11:50~12:45	エアロビクス	山崎	11:50~12:30	リカバリー体操	松崎			
14:00~14:55	ストレッチヨガ	福留						

5月4日(土) みどりの日

第1スタジオ			第2スタジオ			プール		
10:40~11:35	エアロビクス	大久保	10:40~11:35	らくらく健康体操	米澤	フリー開放		
11:50~12:45	ZUMBA	米澤						

5月5日(日) こどもの日

第1スタジオ			第2スタジオ			プール		
10:30~11:15	ボクシングエアロ	スタッフ				フリー開放		
11:30~12:25	ヨーガ	橋元						
14:00~14:40	ピラティス	山口	※ヨーガの時間帯に間違いがありましたので訂正してあります。申し訳ございません。					

5月6日(月) 振替休日

第1スタジオ			第2スタジオ			プール		
10:40~11:35	エアロ&インスパイリングエクササイズ	米澤				フリー開放		
11:50~12:45	ペルビックストレッチ	山崎	11:50~12:45	フィットネスフラ	米澤			
13:00~13:45	天空大河	米澤						

※18:00までの営業となります。

※プールはレッスン以外フリー開放ですがパーソナルで1コース使用する場合もあります。

※上記以外の日通常営業で通常レッスンとなります。