



2021年11月3日 (水)

祝日スケジュール



	1studio	2studio	pool
9:30			
10:00			
10:30	10:20 12名 エアロビクスONE 45 本間 (友)	10:30 12名 ルーシーダットン 45 平瀬	
11:00			
11:30	11:45 12名 Martial Workout 45 納夢	11:45 10名 初めてステップ35 平瀬	
12:00			
12:30			
13:00	13:15 12名 ZUMBA 45 MAI	13:00 12名 優しいヨガ 45 武藤	
13:30			13:30 12名 コアトレアクア30 城戸
14:00	14:30 10名 ステップ中級 45 高橋 (真)	14:30 12名 コアコンディショニング 45 新	14:05 12名 アクアシェイプ30 城戸
14:30			
15:00			
15:30	15:40 12名 筋トレ・リフレッシュ35 木地光		
16:00		16:30 12名 ヨガ 45 張	
16:30			
17:00	17:30 12名 はじめてRITMOS 45 WAKABA		
17:30		18:00 12名 骨盤EX 35 高嶋	
18:00			18:30
18:30	18:40 12名 RITMOS 45 WAKABA	19:00 12名 ボディメイク35 高嶋	コアスイム60 白石
19:00			
19:30			