



2022年2月23日 (水)

祝日スケジュール



	1studio	2studio	pool
9:30			
10:00			
10:30		10:30 ルーシーダットン 45 平瀬	
11:00			
11:30	11:45 Martial Workout 45 納夢	11:45 15名 初めてステップ 35 平瀬	
12:00			
12:30		13:00 楽しい呼吸法体操& ストレッチ45 武藤	
13:00	13:15 ZUMBA 45 MAI		13:30 コアトレアクア30 城戸
13:30			
14:00	14:30 15名 ステップ中級 45 高橋 (真)	14:30 コアコンディショニング 45 新	14:05 アクアシェイプ30 城戸
14:30			
15:00			
15:30			
17:00			
17:30	17:45 15名 ステップ中級 35 MASAHIRO	17:30 骨盤EX 35 岡田	
18:00			
18:30	18:50 オリジナルエアロ 35 MASAHIRO	18:35 ZUMBA 35 岡田	19:00 コアスイム60 白石
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			