

# 3月20日(金祝) レッスンスケジュール

有料スクール

キッズスクール

有料レッスン

初心者におすすめ

金曜日 FRI

	スタジオ	バイクスタジオ	ホットヨガ	プール	
10:00					10:00
10:30	リラックスヨガ 10:15~11:00 Shiho				10:30
11:00			HOTベーシックヨガ 10:45~11:45 矢野 めぐみ		11:00
11:30	リフレッシュムーブ 11:15~12:00 Shiho				11:30
12:00					12:00
12:30	有料60分		HOTリラックスヨガ 12:30~13:30 Shiho		12:30
13:00	BODYPUMP 12:30~13:30 瀬尾 貴恵 佐藤 匠真 多胡 太陽				Water In Motion 13:00~13:30 松本 由佳
13:30					13:30
14:00				上級スイミング 14:00~15:00 田中 志歩	14:00
14:30	ストレッチ 14:20~15:05 Shiho				14:30
15:00				ジュニアスイミング 15:10~18:55  ※ 全コース利用時間 (16:30~18:00)  16:30~18:00の時間以外は、 1コース以上 空いております。  詳しくはコース利用表示を ご確認ください。	15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30					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
チェックアウトは20:00までをお願いします。					
	スタジオ	バイクスタジオ	ホットヨガ	プール	