

8月11日（火・祝） 山の日 レッスンスケジュール

有料スクール

イベントレッスン

初心者におすすめ

中級者におすすめ

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ	
10:00					岩盤浴利用可能時間 10:00～19:00	10:00
10:30	レギュラーエアロ 10:30～11:15 手塚ちづる		ルーシーダットン 10:20～11:05 大橋静恵			10:30
11:00		フラダンス 10:35～11:20 菊井典子				11:00
11:30				11:30		
12:00	チャレンジエアロ 11:35～12:20 手塚ちづる	フラダンス 11:40～12:25 菊井典子	リフレッシュムーブ 11:35～12:20 三富三紀	アクア 12:00～12:30 安田樹里		12:00
12:30						
13:00	GroupGroove 12:50～13:35 yumiko	チャレンジSTEP 12:45～13:30 岡田友己	ボールセラピー 12:40～13:25 手塚ちづる	アクア 12:40～13:10 安田樹里		13:00
13:30						
14:00	GroupFight 13:50～14:35 宮郁美	HIPHOP 13:45～14:30 MAI	ピラティス 13:45～14:30 安田樹里			14:00
14:30						
15:00	太極拳 14:50～15:35 遠藤珠海	GroupPower 14:50～15:20 神倉茂樹	ピフィラティス 14:45～15:30 安田樹里			15:00
15:30						15:30
16:00		BeatBoxing 15:35～16:05 今井篤子	UBOUND 15:45～16:15 神倉茂樹			16:00
16:30	ベーシックエアロ 16:20～17:05 今井篤子					16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00						18:00

※祝日は19：00閉館です。19：00迄のチェックアウトをお願いいたします。