

2月24日(月・祝)タイムスケジュール

月 MON				
スタジオ1		スタジオ2	プール	
10:30		10:30~10:50 モーニングレッスン		10:30
	10:45~11:45	古賀		
11:00	エアロ マジック		11:00~11:20 アクア体操	11:00
			磯部	
11:30	山北		11:30~11:50 ウォーターシェイプ	11:30
			磯部	
12:00	12:00~12:45 エンジョイ ステップ	12:10~12:30 筋膜リリース	12:15~13:00	12:00
12:30	山北	古賀	はじめての 四泳法	12:30
			堤	
13:00	13:00~13:45 ボディバランス 45	13:00~13:20 フォームローラー		13:00
13:30	古賀	磯部	13:15~13:45 クロール	13:30
			堤	
14:00	14:00~14:30 ボディメイキング		14:00~14:30 超初心者 水泳教室	14:00
14:30	磯部		堤	14:30
15:00	14:45~15:15 HIIT			15:00
15:30	磯部			15:30
16:00		16:10~ コアトレTRX		16:00
16:30		古賀		16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで				