

特別編成プログラム



代行情報はこちら



祝日プログラムはこちら

1/9月 【短縮営業日】	10:00 ₃₀		11:00 ₃₀		12:00 ₃₀		13:00 ₃₀		14:00 ₃₀		15:00 ₃₀		16:00 ₃₀		17:00 ₃₀		18:00 ₃₀		19:00 ₃₀		20:00	
	STUDIO		10:20~11:20 バレトン 湊	11:30~11:50 お腹お尻 シェイブ 杉田	12:00~13:00 ボール シェイブ 杉田		13:15~14:15 ファイティング エクササイズ 松本 彩		14:30~15:30 コアヨガ Kyoka		16:00~17:00 ボールルームダンスI 高橋・北岡											
	DO-JO		10:30~11:30 ストレッチ 高田		11:45~12:45 ヨガ 真板		13:05~14:05 ピラティス 本間		14:40~15:00 ストレッチ LHC	15:40~16:00 ストレッチ LHC	16:40~17:00 ストレッチ LHC											
	AQUA		11:00~11:30 プライベート レッスン 富士	11:45~12:15 プライベート レッスン 富士	11:30~13:00 プライベート レッスン 富士		13:15~14:00 アクア ベーシック 富士	14:05~14:35 のんびり ウォーキング 富士														

※当面の間、特記のないグループレッソンは、STUDIO 定員23名、DO-JO 定員20名、AQUA 定員20名とさせていただきます。(水泳指導は定員15名)