祝日プログラム

11:30 成人スイミング 11:45 の		令和7年11月24日(月)			
10:30	10.00 =		Bスタジオ	プール	10:00
11:00 白井 優子 11:00 11:00 12:00 ヨガ 6 0 宮先 祐子 フィットネスフラ 4 5 太田 由加 12:15 12:15 13:00 13:00 ストレッチ 3 0 平田 日 13:10 13:00 14:00 14:15 交勢改善エボリューション 4 5 大馬 出籍 14:00	10.00		10:30		10.00
11:30 成人スイミング 12:00 - コガ 6 0 アイットネスフラ 4 5 大田 由加 13:00 13:00 ストレッチ 3 0 平田 13:10 13:00 13:50 からくらくスイム 14:00 14:15 次数改善エボリューション 4 5 大西 出籍	11:00-			11:00	11:00
12:00 - ヨガ 6 0 宮先 祐子 フィットネスフラ 4 5 太田 由加 12:15 13:00 - 13:00 - アクアシェイプ 4 5 須川 13:00 - ストレッチ 3 0 平田 13:10 - 14:00 - 14:15 -		11:30		成人スイミング	
13:00 13:00 12:50 アクアシェイプ 4 5 須川 13:00 Aトレッチ 3 0 平田 13:10 13:00 13:00 13:50 14:15 アクアシェイプ 4 5 須川 13:00 13:	12:00 -		フィットネスフラ 45	12:15	12:00
Dance Fit 4 5		12.00		アクアシェイプ 45 須川	
14:00 13:50	13:00 -	Dance Fit 4 5	ストレッチ 30 平田		13:00
14:15	14.00 =			らくらくスイム	14.00
	14.00	14:15			T4.00
15:00 加鹿 りえ子 15:15 15:00 15:00	15:00-		15:00		15:00
ステップ 45		ステップI 45			
	16:00-			16:00	16:00
キッズ体操			ー キッス体操		
17:00 -	17:00 –			セップフィミング	- 17:00
	18:00-			+ 7 2 2 7 7	-18:00
19:00 19:00 19:00	19:00-	19:00			19:00
稲川 成人スイミング		稲川		成人スイミング	
20:00 20:00 20:00 BODYART Training 4 5 20:00	20:00 -	20:00 マーシャルファイト 4 5			20:00
程川 佐野 杏莉 21:00 21:00	21.00	稲川	佐野 杏莉		21:00

- ●プログラム参加には、マイページからWEB予約が必要です。
- ●無断キャンセルが発覚した際は、予約いただいている全クラスをキャンセルとさせていただきます。
- ●キャンセルはマイページよりお手続きください。 (開始60分前までに行えなかった場合は、ご連絡ください)
- ●レッスン終了時、使用した道具の消毒作業・片づけを各自お願いします。

