レッスンスケジュールのお知らせ

3月21日(木)は春分の日の為、下記の通りとさせて頂きます

★スタジオ★

9：15～	9：45	ラジオ体操	(嶋本)
9：25～	9：45	おはようストレッチ	(嶋本)
10：00～	10：45	ゆったりラテンエアロ	(松本)
11：15～	12：00	グループパワー	(大串)
12：15～	13：00	パンチ＆キックボクササイズ	(生田)
13：15～	14：00	リズムダンス＆ストレッチ	(合田)
13：15～	13：45	ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ (第２ｽﾀｼﾞｵ)	(長尾)
14：15～	15：00	グループグルーヴ	(森岡)
14：15～	14：45	ﾌﾚｯｸｽﾊﾞﾝﾄﾞｽﾄﾚｯﾁ (第２ｽﾀｼﾞｵ)	(金子)
15：15～	16：00	社交ダンス	(山下)

★プール★

11：40～	12：10	水中運動	(西原)
12：20～	12：50	流水	(横川)
13：15～	13：45	初級背泳ぎ	(嶋本)
14：00～	14：45	マスターズ	(嶋本)

※ドルフィン通常営業の為、プールのご利用は16：00までとさせて頂きます

※岩盤浴のご利用は⑧15：10～までとさせて頂きます

皆様ご確認の上、お間違えのない様よろしくお願い致します