



5月5日(月)こどもの日 祝日レッスンスケジュール



A スタジオ

10:00-10:45
ズンバ
MIEKO

11:05-11:50
ボディバランス
内藤 恭子

12:10-12:55
骨盤ビューティーストレッチ
内藤 恭子

13:15-14:00
ナチュラルボディメンテナンス
磯田 美紀

14:20-15:05
シェイプボクササイズ
磯田 美紀

15:30-16:30
ボディアタックSP
富永・笠原

B スタジオ

10:00-10:45
初級ステップ
中村 守

11:05-11:50
初級エアロ
中村 守

12:10-12:40
筋膜リリース
鷲 克次

13:05-13:50
ボディコンバット
富永 裕樹

●お申し込み
4/20(日) 0:00から
hacomonoでご予約下さい

プール

10:15-10:45
クロール初級
吉田 恵理

11:15-12:00
アクアビクス
吉田 恵理

12:30-13:15
週替わり 4泳法
吉田 恵理

13:45-14:30
クロール中級
鷲 克次

