

# 9月15日（月）敬老の日 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

15:25-16:10

ソフトヨーガ

レイコ

## 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

ストレッチポール

笠原 玲菜

13:05-13:50

ボディコンバット

富永 裕樹

## 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

15:00-15:45

背泳ぎ中級

吉田 恵理

### ●お申し込み

8/20（水）0:00から

hacomonoでご予約下さい



WATERWATER