

# 2月23日(月) 祝 タイムスケジュール

## 営業時間10:00~20:00

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
10:00	😊 1階受付		😊	10:00
	ヨガ(心) 高島るみ 10:15-11:15		ウォーク&ジョグ 10:30-11:00	
11:00				11:00
	😊 定員30名 整理券			
12:00	顔ヨガ 高島るみ 11:30-12:15	ヨガをしながら表情筋の トレーニングやストレッチを行い むくみやたるみの改善を目指します!		12:00
	整理券			
13:00	ボディパンプ 古沢聡一郎 12:30-13:30	古沢インストラクター ファイナルレッスン!!		13:00
	整理券		😊 アクアビクス 永尾 千里 13:15-13:45	
14:00	シェイプエアロ 中村 尚美 13:45-14:30			
	😊 整理券			
15:00	ヨガ(心) (リンパフロー) 永尾 千里 14:45-15:45			15:00
16:00	ジュニアダンス 入門クラス 16:00-16:45		こどもスイミング 幼児クラス ひよこー10級 15:30-16:45	16:00
17:00	ジュニアダンス kids I 16:45-17:45		こどもスイミング 初心クラス 17級ー5級 16:45-18:00	17:00
18:00	ジュニアダンス kids II 17:50-18:50		こどもスイミング 上級クラス 4級ーベスト 18:00-19:15	18:00
19:00		ジュニアダンス kids III 18:55-19:55		19:00
20:00				20:00