

11月祝日スケジュール

11月3日(水)	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
STUDIO	10:00~ (60) 体が柔らかくなるヨガ 歩			12:30~ (30) ストリクワーク 有井	13:30~ (45) B:FIGHT 大成	14:45~ (45) ストレッチーズ 定員6名 杉崎		
AQUA			11:30~ (30) アクアウォーキング 村上	12:30~ (45) はじめてクロール 大樽				

11月23日(火)	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
STUDIO	9:30~ (45) モーニングヨガ 北島	11:00~ (45) ビギナーズエアロ 四宮(梓)		12:30~ (30) ヒッカアトレニング 金子	13:30~ (45) SH' BAM 萩原			
AQUA						14:30~ (45) アクアエクササイズ 中村		

【江里ロインストラクター パーソナルトレーニング】

11/23(火) ・9:00~17:00

予約受付：11/9(火)~

【石渡インストラクター パーソナルトレーニング】

11/23(火) ・9:30~12:30

予約受付：11/9(火)~

