

## 7月21日(月) 祝日レッスンスケジュール -海の日-

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
10:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ボディバランス60	<b>HF</b> ホームフィットネス24 <b>Home Fitness 24</b> JAZZ HIPHOP		10:30
11:00	10:30~11:30 内山千恵美	10:35~11:20	ウォーク&ジョグ30 11:00~11:30 横田篤紀	11:00
11:30				11:30
12:00	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 北ちかこ	太極拳60 11:45~12:45 鈴木順子	はじめてクロール30 11:50~12:20 横田篤紀	12:00
12:30				12:30
13:00	ステップ中級45 13:00~13:45 阿部暁都	<b>HF</b> ホームフィットネス24 <b>Home Fitness 24</b> 全身ストレッチ	フィンスイム30 12:40~13:10 横田篤紀	13:00
13:30		13:05~13:35		13:30
14:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b> ボディジャム60	<b>HF</b> ホームフィットネス24 <b>Home Fitness 24</b> 入門エアロ	成人スクール 13:30~14:30 【最大4コース使用】	14:00
14:30	14:00~15:00 阿部暁都	14:20~14:55		14:30
15:00				15:00
15:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60	エアロ中級60 15:15~16:15 megu		15:30
16:00	15:15~16:15 渡辺光		スイムトレーニング45 15:45~16:30 横田篤紀	16:00
16:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60	<b>HF</b> ホームフィットネス24 <b>Home Fitness 24</b> リラックスヨガ		16:30
17:00	16:35~17:35 渡辺光	16:40~17:10		17:00
17:30				17:30
18:00	スタジオWEB予約開始時間は 7月16日(水)10:00~ となります。			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30