

# 8月12日(月)祝日

## 【スタジオレッスン】

|             |            |    |
|-------------|------------|----|
| 10:15~11:00 | ボールエクササイズ  | 渡邊 |
| 11:15~12:00 | そふとピクス     | 渡邊 |
| 12:30~13:15 | ステップエクササイズ | 照沼 |
| 13:30~14:15 | ゆっくりピクス    | 市毛 |
| 14:30~15:30 | ほっとピクス     | 市毛 |

## 【プールレッスン】

|             |           |       |
|-------------|-----------|-------|
| 10:45~11:15 | ウォーキングライト | 水野    |
| 11:30~12:00 | A S E     | 柴田    |
| 12:15~12:45 | 背泳ぎ       | Toshi |

## 【バイクレッスン】

|             |         |       |
|-------------|---------|-------|
| 11:00~11:45 | TRIP    | バーチャル |
| 15:00~15:30 | インドアバイク | 柴田    |
| 17:00~17:30 | sprint  | バーチャル |

**営業時間 10:00~19:00**