

10月14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	そふとビクス	渡邊
12:30~13:15	ステップエクササイズ	照沼
13:30~14:15	ゆっくりビクス	市毛
14:30~15:30	ほっとビクス	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	アクアサーキット	竹田
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	sprint	バーチャル
17:00~17:30	RPM	バーチャル

営業時間 10:00~19:00