

三軒茶屋店 3月8日（月）～3月21日（日）スケジュール

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日	金曜日				土曜日				日曜日														
	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール											
10:00																																				
15																									10:00											
30		BAILA BAILA45 10:15～11:00 P O S A			太極拳45 10:10～10:55 浜元 洋美 【整】	エアロ1 10:00～10:40 前野 光治 【整】			ステップ1 10:00～10:40 小宮 知子 【整】	フレックスストレッ チ30 09:55～10:25 太田 早紀 【整】															15											
45	ヨガ45 10:30～11:15 鈴木 利一 【整】																											30								
11:00																												45								
15				アクアYOGA 11:00～11:30 寺本 強																					11:00											
30						太極拳スクール 11:10～11:55 浜元 洋美 【有】			STYLE UP YOGA 11:10～11:55 勝田 真有	エアロ2 10:55～11:45 小宮 知子															15											
45																											30									
12:00				アクアダンス30 11:40～12:10 寺本 強																								45								
15	美姿勢ワークアウト 11:45～12:30 鈴木 利一																								12:00											
30																									15											
45																									30											
13:00		パワーラッシュ30 12:45～13:15 岡田 比菜																							45											
15				アクアワーク20 13:00～13:20																					13:00											
30	HULA HULA 13:00～13:45 新井 由美子																								15											
45																									30											
14:00																									45											
15																									14:00											
30	ベリーダンス フィットネス 14:05～14:50 室安 砂織	エアロ1 14:05～14:45 新井 由美子		ストレッチアクア30 14:00～14:30 栗山 秀一																					15											
45																									30											
15:00					アクアダンス30 14:40～15:10 栗山 秀一																				45											
15																									15:00											
30	アロマヒーリング ストレッチ30 15:10～15:50 室安 砂織																								15											
45																									30											
16:00																									45											
15																									16:00											
30																									15											
45		ヴァリエーション スクール 16:15～17:00 中垣 栄美 【有】																							30											
17:00																									45											
15																									17:00											
30																									15											
45																									30											
18:00																									45											
15	週替わり レッスン																								18:00											
30																									15											
45																									30											
19:00																									45											
15		ヴィンヤサヨガ45 18:45～19:30 森田 昌治		アクアミット+F30 19:00～19:30 増田 祥子																					19:00											
30	ZUMBA 19:00～19:45 今村 恵子		ストレッチポール20 19:15～19:35		ファイティング ラッシュ45 19:00～19:45 長島 裕章				美姿勢ワークアウト 19:00～19:45 S A E	ステップ1 18:50～19:30 望月 美貴	肩こり予防20 19:00～19:20	アクアダンス30 19:00～19:30 増井 久美子		エアロ1 19:00～19:40 盛園 尚美										15												
45																								30												
20:00																									45											
	月曜日週替わりレッスン								水曜日週替わりレッスン					金曜日週替わりレッスン				土曜日週替わりレッスン								日曜日週替わりレッスン										
3月8日 18:00～18:45 担当 相沢香 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE										3月10日 18:00～18:45 担当 SAE UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE						3月12日 18:00～18:30 担当 盛園尚美 SQUEEZEYOGA30					【整列に関してのご連絡】 Aスタジオ・Bスタジオ共に前レッスンが開始と同時に所定の場所へお並び頂けます。 20名以上お並び頂いた時点で整理券を配布致します。残りの整理券は3階フロントにて配布を致します。 【フィンスイムの整理券に関してのご連絡】 フィンスイムの整理券に関して、レッスン開始60分前よりプールにて配布致します。												3月5日 18:00～18:30 担当 小田忠明 カラダほぐすYOGA30			
3月15日 18:00～18:45 担当 篠原裕子 HIPHOP45										3月17日 18:00～18:40 担当 望月美貴 エアロ1																										