



## 2024年4月29日（月）祝日レッスンスケジュール【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
	ピンクは550円(税込)			
10:00				10:00
11:00	ベテリニア 俣野映子 10:30~11:00	スタートIP& ひきしめホデイ 粕谷由美 10:30~11:15	テトックスヨガ 三島くみこ 10:30~11:30	11:00
12:00	ケル初級 細田麻涼佳 11:15~11:45	のびのびホデイ 竹田隆将 11:40~12:10		12:00
13:00	背泳ぎ・平泳ぎ 細田麻涼佳 11:55~12:25			13:00
14:00	3/24 改訂版 11:40~「のびのびホデイ」 追加 13:00~「パワーホデイ」 内容変更	パワーホデイ60 糠山哲太 13:00~14:00	 <b>昭和の日</b>	14:00
15:00			<b>リモス</b> ~アイテム祭り~ 担当: NORI	15:00
16:00		リモス ~アイテム祭り~ NORI 15:30~16:30	当日持参いただくもの ・扇子 ・タオル ・帽子(キャップ等つばのあるもの) ・バンドナ ・ベスト ・サングラス ・ヒップスカーフ(コインの付いた腹巻) ※アイテムがあると本来の楽しさを味わえますが全てそろわない状態でも十分楽しめますので無理にご用意する必要はありません。	16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00

【スタジオレッスン定員】フィットネススタジオ：35名 ウェルネススタジオ：28名

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。 旗の台店 電話 03-5702-4848