

# 11月日曜レッスンスケジュール

	11月1日(日)		11月3日(火祝)		11月8日(日)		11月22日(日)		11月23日(月祝)		11月29日(日)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
11:00	10:30~11:15 エンジョイエアロ &筋コンデショニング 林		11:00~11:45 ピラティス&ヨガ 徳田		11:00~11:45 ZUMBA ノッチ							
12:00	11:25~12:10 リンパドレナージュ 林				12:00~12:45 ヨガ ERI		11:30~12:15 ヨガ 藤田		11:20~11:50 UBOUND 万代		11:00~11:45 ピラティス&ヨガ 徳田	
13:00			12:00~12:45 チャレンジSTEP 林				12:30~13:00 かんたんエアロ 三木		12:05~12:50 エンジョイエアロ 武若		12:00~12:45 GROUP FIHGT 野村	
14:00		14:00~ 熱波浴	13:00~13:30 バレットン 林			14:00~ 熱波浴		13:05~13:35 ピラティス ATSUKO	13:50~14:35 ベリー エクササイズ ATSUKO			14:00~ 熱波浴
15:00			13:45~14:30 メタボサーキット 万代							14:45~ 熱波浴		
16:00												
17:00		17:00~ 熱波浴		16:45~ 熱波浴		16:45~ 熱波浴		17:00~ 熱波浴		16:45~ 熱波浴		17:00~ 熱波浴

<p><b>日・祝</b></p> <p><b>営業時間</b> 10:00~20:00</p>
--

18:00  
19:00  
20:00

18:00  
19:00  
20:00