

Lesson Schedule

11月3日(月) 文化の日	11月24日(月) 振替休日
 11:00 ~ 11:30 リフレッシュストレッチ (義田)	 11:00 ~ 11:30 リフレッシュストレッチ (義田)
 11:45 ~ 12:30 ピラティス (Yui) ※定員 25 名	 11:45 ~ 12:30 ピラティス (義田) ※定員 25 名
12:45 ~ 13:15 グループファイト (Yui)	12:45 ~ 13:15 グループファイト (義田)
 13:45 ~ 14:15 ゆったりヨガ (稲覇)	 13:30 ~ 14:00 グループセンタジー (近石)
14:30 ~ 15:15 パワーヨガ (稲覇)	 15:30 ~ 16:00 美ボディシェイプ (松本)
 15:30 ~ 16:00 ボディコンディショニング(山家)	16:15 ~ 17:00 ZUMBA (松本)
16:15 ~ 17:00 ZUMBA (山家)	 10:30 ~ 11:00 アクアダンベル (近石)

祝日の営業時間は 10:00~20:00 となります