

SW Lesson Schedule

9月21日(月) 敬老の日	9月22日(火) 国民の休日
 11:00 ~ 11:45 ゆったりヨガ (Mie)	 10:15 ~ 11:00 ピラティス (Yayoi)
12:00 ~ 12:45 パワーヨガ (Mie)	 11:15 ~ 11:45 リリースストレッチ (MUKU)
13:30 ~ 14:15 グループファイト (Yui)	12:00 ~ 12:45 ZUMBA (MUKU)
 14:30 ~ 15:15 骨盤矯正ヨガ (Yui)	13:30 ~ 14:15 グループセンタジー (Chika)
 15:30 ~ 16:00 美ユ-ティ-Body Wave (松本)	 14:30 ~ 15:15 初中級エアロ (山下)
16:15 ~ 17:00 ZUMBA (松本)	15:30 ~ 16:15 ZUMBA (松本)
	 10:30 ~ 11:00 ウォーターシェイプ (Chika)

～ 祝日限定プログラムの内容につきましてはスタッフへおたずねください ～

* 祝日の営業時間は 10:00～20:00 となります。

* デイタイム会員様にご利用いただく際は時間外利用料(1,650 円)が必要となります。