

8月10日（月）祝日レッスンのご案内

	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	プール	多目的コート	
10:00						10:00
11:00	エアロビクス初級 松浦 10:45～11:30					11:00
12:00	マスクde UBOUND45 森 12:00～12:45					12:00
13:00						13:00
14:00						14:00
15:00	POWER CARDIO 村田 15:00～15:45					15:00
16:00	 ZUMBA 内藤 16:15～17:00					16:00
17:00						17:00
18:00						18:00

今回も45分レッスンで行います。
どんなレッスンになるのかお楽しみ！

ストレッチ
フリータイム
11：00
～
18：00

アクアビクス
川上
13:30～14:15

フリータイム
11：00
～
18：00



※当日は、祝日のため営業時間は10：00～19：00までとなっております。
※デイトム、リフレッシュ60会員様はご利用になれません。
※レッスン参加の際は、必ずマスクの着用をお願いします。