

2022年1・2・3月 特別振替レッスン スケジュール

1月10日 短縮営業 10:30~19:00

[スタジオプログラム]

11:00~11:30	ボールトレーニング	鈴木
11:45~12:15	初級エアロ	鈴木

[アクアビクスプログラム]

12:30~13:00	アクアダンス	末松
-------------	--------	----

1月17日 特別営業 12:00~21:00

[スタジオプログラム]

12:30~13:00	ピラティス	古賀
13:15~13:45	かんたんサーキット	古賀

[アクアビクスプログラム]

14:00~14:30	アクアウォーキングダンス	馬込
-------------	--------------	----

1月24日 特別営業 12:00~21:00

[スタジオプログラム]

12:30~13:00	ピラティス	古賀
13:15~13:45	かんたんサーキット	古賀

[アクアビクスプログラム]

14:00~14:30	アクアコンディショニング	馬込
-------------	--------------	----

1月31日 特別営業 12:00~21:00

[スタジオプログラム]

12:30~13:00	ピラティス	古賀
13:15~13:45	かんたんサーキット	古賀

[アクアビクスプログラム]

14:00~14:30	ウォーキング&コンディショニング	馬込
19:15~19:45	アクアダンス	遠藤

2月7日 特別営業 12:00~21:00

[スタジオプログラム]

12:30~13:00	ピラティス	古賀
13:15~13:45	かんたんサーキット	古賀
14:00~14:30	やさしいステップ	鈴木
14:45~15:15	ボールリラックス	鈴木

[アクアビクスプログラム]

14:00~14:30	ウォーキング&ジョギング	清水
19:15~19:45	アクアダンス	末松

2月28日 特別営業 12:00~21:00

[スタジオプログラム]

12:30~13:00	ボールトレーニング	鈴木
13:15~13:45	初級エアロ	鈴木
14:00~14:30	ベーシックヨガ	ナギサ
14:45~15:15	ピラティス	ナギサ

[アクアビクスプログラム]

14:00~14:30	ウォーキング&ジョギング	清水
19:15~19:45	アクアダンス	遠藤

3月7日 特別営業 12:00~21:00

[スタジオプログラム]

12:30~13:00	フットコンディショニング	南
13:15~13:45	初級エアロ	南

[アクアビクスプログラム]

14:00~14:30	アクアシェイプ	南
-------------	---------	---

3月14日 特別営業 12:00~21:00

[スタジオプログラム]

12:30~13:00	ZUMBA	熊谷
13:15~13:45	かんたんステップ	熊谷

[アクアビクスプログラム]

14:00~14:30	アクアダンス	遠藤
-------------	--------	----

3月21日 短縮営業 10:30~19:00

[スタジオプログラム]

11:00~11:30	フットコンディショニング	南
11:45~12:15	初級エアロ	南

[アクアビクスプログラム]

12:30~13:00	アクアシェイプ	南
-------------	---------	---

3月28日 特別営業 12:00~21:00

[スタジオプログラム]

12:30~13:00	フットコンディショニング	南
13:15~13:45	初級エアロ	南

[アクアビクスプログラム]

14:00~14:30	アクアシェイプ	南
19:15~19:45	アクアダンス	遠藤

※上記のプログラムは、都合によりインストラクターを変更又は中止にする場合があります

スポーツプラザイースト