


# 11/23(土祝) 勤労感謝の日

## レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	10:30~11:15 シンプルエアロ45	10:30~11:00 AQUAビクス30 佐々木 😊
11:00	 sorry 😊	
11:30	11:25~12:10 HIPHOP45	11:10~12:10 水中バレー60
12:00	 佐々木 😊	STAFF 😊
12:30	12:25~13:25 ボディコンディショニング60 (自体重を使ったトレーニング)	
13:00	佐々木 🧑 😊	
13:30	13:35~14:35 リラックスヨガ60	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>11/23(土祝)の営業は、 <b>20時迄</b>となっております。 ※3F、プール、浴室、 シャワールームの ご利用は<b>19時45分迄</b> となっております。</p> </div>
14:00	森下 😊	
14:30	<b>タオル持参!</b>	
15:00	14:50~15:50 背骨コンディショニング60	
15:30	松田 🧑 😊	
16:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px;">スタジオ定員:34名</div>	