

週替わりレッスン 11月

日にち	3階スタジオ	3階スタジオ	プール	プール	プール
11/1(土)	ボディエンデュランス 後藤	ボディエンデュランス 永友	はじめよう25mクロール 森	水中バレー 竹内	はじめよう水中バレー 竹内
11/2(日)	ボディエンデュランス 玉城	-	-	水中バレー 竹内	はじめよう水中バレー 渡辺
11/3(月)	ボディエンデュランス 伊崎	ふぁんとレ 竹内	クロール 竹内	-	-
11/7(金)	ボディエンデュランス 玉城	-	-	水中バレー 永友	はじめよう水中バレー 渡辺
11/8(土)	ボディエンデュランス 玉城	ボディエンデュランス 後藤	はじめよう25mクロール 竹内	水中バレー 永友	はじめよう水中バレー 竹内
11/9(日)	ボディエンデュランス 伊崎	-	-	水中バレー 竹内	はじめよう水中バレー 渡辺
11/10(月)	ボディエンデュランス 森	ふぁんとレ 森	クロール 竹内	-	-
11/14(金)	ボディエンデュランス 伊崎	-	-	水中バレー 竹内	はじめよう水中バレー 渡辺
11/15(土)	ボディエンデュランス 永友	ボディエンデュランス 伊崎	はじめよう25mクロール 森	水中バレー 森	はじめよう水中バレー 渡辺
11/16(日)	ボディエンデュランス 森	-	-	水中バレー 森	はじめよう水中バレー 渡辺
11/17(月)	ボディエンデュランス 後藤	ふぁんとレ 森	クロール 森	-	-
11/21(金)	ボディエンデュランス 玉城	-	-	水中バレー 竹内	はじめよう水中バレー 渡辺
11/22(土)	ボディエンデュランス 伊崎	ボディエンデュランス 後藤	アクアビクス 玉城	水中バレー 永友	はじめよう水中バレー 渡辺
11/23(日)	ボディエンデュランス 永友	-	-	水中バレー 竹内	はじめよう水中バレー 渡辺
11/24(月)	ボディエンデュランス 伊崎	ふぁんとレ 森	クロール 竹内	-	-
11/28(金)	ボディエンデュランス 永友	ボディエンデュランス 後藤	-	水中バレー 永友	はじめよう水中バレー 渡辺
11/29(土)	ボディエンデュランス 後藤	ボディエンデュランス 玉城	はじめよう25mクロール 森	水中バレー 森	はじめよう水中バレー 渡辺
11/30(日)	ボディエンデュランス 玉城	-	-	水中バレー 森	はじめよう水中バレー 森

* 担当インストラクターは変更になる場合もございます

* 開始時刻等はレッスンスケジュールにてご確認ください