

上杉店

お盆期間 祝日 レッスン スケジュール

2020年8月13日(木)

第1スタジオ	第2スタジオ	ゴルフ	プール
	【定員16名】 11:00~11:45 歩いてシェイプ45 滑川		
【定員20名】 12:00~12:30 CXワークス / 栗城			
	【定員16名】 13:00~13:30 アロマストレッチ 栗城		13:15~14:00 平泳ぎ 岩野
【定員20名】 14:00~14:45 ボディパンプ45 栗城	【定員10名】 14:30~15:15 UBOUND45 蜂谷		
【定員20名】 16:00~16:45 ボディアタック45 佐藤(大)	【定員16名】 16:00~16:45 ズンバ 齋藤(純)		16:15~17:00 クロール 政岡

※スタジオレッスンはすべて予約制となります

2020年8月14日(金)

第1スタジオ	第2スタジオ	ゴルフ	プール
	【定員16名】 11:00~11:45 バレトン 吉田		
【定員20名】 12:00~12:45 ボディジャム45 渡邊(華)			
	【定員16名】 13:00~13:45 リンパケアストレッチ45 渡邊(華)	13:00~15:00 ゴルフレッスン 西畑	13:15~14:00 スノーケリング 政岡
【定員20名】 14:00~14:45 ボディコンバット45 吉田	【定員16名】 14:30~15:15 ズンバ 齋藤(純)		
【定員20名】 16:00~16:45 ボディアタック45 佐藤(大)	【定員16名】 16:00~16:45 ヨガ45 劔持		16:15~17:00 流水トレーニング 栗城