

# DNAテルサ店 2月レッスンプログラム (4・11・18・25日 休館日)

	月		火		水		木		金		土	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00												
9:30												
9:45												
10:00	メディカルヨーガ 9:45~10:45 高橋											
10:15												
10:30												
10:45												
11:00												
11:15	マタニティヨーガ (明治病院) 11:00~12:15 ヨーガ療法士											
11:30												
11:45												
12:00												
12:15												
12:30												
12:45												
13:00												
13:15	コグニサイズ 13:00~13:30											
13:30	紺野											
13:45												
14:00												
14:15	フラ 14:00~15:00 Ryoko											
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30	バレトン 15:15~16:00 柴田											
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15	★ストレッチポール 18:00~18:20											
18:30	鈴木											
18:45												
19:00												
19:15	ピラティス 19:00~19:45 柴田											
19:30												
19:45												
20:00												
20:15												
20:30												

※ ★印がついたレッスンは、定員制となっております。整理券をお持ちの上ご参加下さい  
 ※ レッスン開始10分以降の入室、参加は安全管理のためご遠慮いただきます。  
 ※ 代行・休講があります、御注意ください。