

DNAテルサ店 4月レッスンプログラム (1・8・15・22・29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				★骨盤美整 9:45~10:30 黒澤	★初めての スイミング 10:00~11:00 ※初級(5名) 高橋	おはようストレッチ 9:45~10:05 丹野	アクアズンバ 9:45~10:15 石亀	★らくヨガ 9:45~10:30 MEGUMI			
10:15			太極拳 10:00~11:00 遠藤									
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	アクアズンバ 11:00~11:30 石亀	★健康体操 11:15~12:00 柴田	アクアピクス 10:45~11:30 青柳	ピラティス 10:45~11:30 柴田	★初めての スイミング 11:15~12:15 ※中級(10名) 高橋	ボルドブラ 10:30~11:15 三瓶	★水が怖い、呼吸が 苦しい方の水泳 10:30~11:15 紺野		メディカルヨーガ 11:00~12:00 笹川		
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 紺野											
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
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。