

DNAテルサ店 9月レッスンプログラム (2・9・16・23・30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													9:00
9:30													9:30
9:45													9:45
10:00	メディカルヨーガ 9:45~10:45 高橋												10:00
10:15													10:15
10:30													10:30
10:45													10:45
11:00													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												11:15
11:30													11:30
11:45													11:45
12:00													12:00
12:15													12:15
12:30													12:30
12:45													12:45
13:00													13:00
13:15													13:15
13:30													13:30
13:45													13:45
14:00													14:00
14:15	フラ 14:00~15:00 Ryoko												14:15
14:30													14:30
14:45													14:45
15:00													15:00
15:15													15:15
15:30	バレトン 15:15~16:00 柴田												15:30
15:45													15:45
16:00													16:00
16:15													16:15
16:30													16:30
16:45													16:45
17:00													17:00
17:15													17:15
17:30													17:30
17:45													17:45
18:00													18:00
18:15													18:15
18:30													18:30
18:45													18:45
19:00													19:00
19:15	ピラティス 19:00~19:45 柴田												19:15
19:30													19:30
19:45													19:45
20:00													20:00
20:15													20:15
20:30													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。
 ※ 9月17日(月)・24日(月)は祝日短縮営業になるため、代行・休講がありますので、ご注意ください。
 ※ 突発的な代行・休講がありますので予めご了承ください。