

ありがとう ラフォーレ

3/29(日) レッスン

	テニスコート	スタジオ	プール
7:00			
8:00			
9:00	10:00-15:00 テニス 担当:平井		9:00-9:50 モーニングヨガ 場所:プールサイド 担当:蛭川
10:00		10:00-10:50 ペダリング 担当:横山	
11:00		11:00-12:00 ベーシックヨガ 担当:柳原	11:00-11:45 アクアビクス 担当:吉田、平塚、小倉
12:00			12:00-13:00 スイム ワンポイントレッスン 担当:平塚
13:00		13:00-13:50 ヒップアップトレーニング 担当:長野	
14:00		14:00-15:00 エアロビクス 担当:江口	
15:00			
16:00		15:30-16:30 デトックスヨガ 担当:蛭川	
17:00			