

# 7月 土曜・日曜レッスンスケジュール

土曜		5日	12日	19日	26日	
スタジオ	RADICAL FITNESS	PC	FD	PC	FD	
	14:20~15:30	藤田	唐藤	藤田	弥益	
*FD=FIGHT DO PC=POWER CARDIO (定員20名)						
プール	スタッフレッスン	上級	初級	中級	上級	
	13:10~14:00	井上	弥益	唐藤	藤田	
プール	スタッフレッスン	初級	中級	上級	初級	
	14:10~15:00	井上	弥益	唐藤	藤田	

日曜		6日	13日	20日	27日	
ストレッチ						
12:30~12:50		井上	弥益	唐藤	井上	
スタッフレッスン		プール	スタジオ	スタジオ	プール	
14:15~15:00		平泳ぎ 井上	ボディメイク 弥益	ZUMBA 唐藤	バタフライ 井上	

\*注) バランスボール・POWER CARDIOは定員20名です。  
 \*都合によりコーチ・内容の変更・休講する場合があります。ご了承ください。