

10月13日（月）レッスン変更

	スタジオ		プール
10:00			
	10:30～11:30 ZUMBA		
11:00	TSUKASA		
	11:45～12:45 バレトン		
12:00	竹内 礼子		
	12:55～13:55 ボディメイク		中村 智恵子
13:00	村上 靖和		13:10～13:40 ウォーキング
			13:50～14:20 アクアビクス
14:00	14:05～15:05 骨盤エクササイズ		
	村上 靖和		
15:00			
	15:20～16:00 ローインパクトエアロ		
	野村 京子		
16:00			
	16:10～17:10 STEP1		
17:00	野村 京子		
	17:20～18:20 ヨガ		
18:00	森 由希子		
19:00			
	19:30施設利用終了 20:00閉館		

エアロビクス系	ダンス系	パワー系	調整系
		リラクゼーション	アクア系

ユアースポーツクラブ船堀