

# 4月29日（水）祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00	<p><b>SP</b> 9:20~10:20 ヴォイス☆ヨーガ 結美子 <small>予約</small></p>	<p>昨年大好評でした、 ヴォイスヨーガが今年も 再登場です(●^o^●) 呼吸法、ポーズで心と体を 整えていきます☆☆☆ 音楽に合わせて発声し、 心と体を開放しましょう♪</p>			
10:00	<p>10:30~11:00 はじめてエアロ 酒木 さくら <small>予約</small></p>				
11:00	<p>11:10~11:40 ストレッチ 酒木 さくら <small>予約</small></p>				
12:00	<p>11:55~12:55 バレエ 内藤 洋子</p>		<p>12:15~13:00 ダンス 初中級 (HIPHOPジャズ) MAYO</p>	<p>12:00~12:30 アクアビクス チエ <small>予約</small></p>	
13:00	<p>13:05~13:45 STEP1 酒木 さくら</p>		<p>13:10~14:10 ダンス 中級 (HIPHOPジャズ) MAYO</p>	<p>12:40~13:10 アクアミット チエ <small>予約</small></p>	
14:00	<p>13:55~14:25 ボディメイク 酒木 さくら</p>			<p>13:20~13:50 パワーダンス 平沼 里江子</p>	
15:00	<p>14:35~15:35 ピラティス60 石谷 園実</p>				
16:00	<p>15:45~16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実</p>	<p>祝日限定！！ 鈴木智子先生の骨盤EXは 本日限定です☆ 骨盤中心にからだの調整、</p>			
17:00	<p><b>SP</b> 16:40~17:40 骨盤エクササイズ 鈴木 智子</p>				
18:00	<p><b>SP</b> 18:00~19:00 ZUMBA SHUU</p>	<p>祝日限定！！ SHUU先生のZUMBAです！！ みんなで楽しく盛り上がりましょう(^^)♪</p>			
19:00	20:00閉館				

エアロビクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リハビリ・リフレクソロジー調整系	太極拳・気功系	その他	有料レッスン
---------	------	-----------	------	------------------	---------	-----	--------