

11月3日（火）祝日レッスン

	スタジオ		プール
10:00			
	10:30～11:30 ヨガ60 森 由希子		
11:00			
	11:40～12:20 STEP1 宮野 昭子		
12:00	12:30～13:10 ローインパクトエアロ 宮野 昭子		
13:00	13:20～14:20 ヨガ60 宮野 昭子		
14:00			
	14:30～15:30 ★バランスボール エクササイズ★ 村上 靖和		
15:00	15:40～16:25 ボディメイク 村上 靖和		
16:00	16:35～17:35 バレトン ERI KO		
17:00	17:45～18:45 ZUMBA 西園 宏明		
18:00			
19:00			
	19:30施設利用終了 20:00閉館		

★マークは祝日SPレッスンになります。

★バランスボールエクササイズ
バランスボールを使ってバランス能力の
向上や柔軟性のアップを目的とした
レッスンとなります。
※シューズ無しでご参加下さい。

梶原 ゆい
12:50～13:20 アクアミット
13:30～14:00 アクアビクス

格闘技系	ダンス系	パワー系	調整系	リラクゼーション	アクア系
------	------	------	-----	----------	------