

11月 3日 (火) 祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00	9:15~10:00 バレトン ERIKO		9:15~10:15 太極拳24式 榎本 史子 予約		9:20~9:50 やさしいアクア 田沼 栄一
10:00	10:25~11:25 陳式太極拳 吉野 天人 予約				10:00~12:00 成人スクール
11:00	11:35~12:20 ZUMBA 青木 弓子		10:25~11:15 シェイプエアロ 辻 美江		
12:00	12:35~13:35 ヨガ60 細谷 香苗 予約		11:40~12:10 ボールエクササイズ (スモールボール) アスレスタッフ		
13:00	13:50~14:50 インターエアロ 恒松 祐子				★SP 12:30~13:30 アクアZUMBA 田沼 & 伊藤 予約
14:00	15:00~15:20 ポールストレッチ アスレスタッフ	スタジオ & 時間変更			14:00~14:45 成人スクール
15:00	15:30~16:15 ベーシックエアロ 酒木 さくら	時間変更			15:15~19:45 キッズスクール (スイミング教室)
16:00	16:30~17:30 スロージャズ KEN				
17:00					
18:00	18:10~18:55 ストレッチ 酒木 さくら				
19:00					
20:00閉館					

エアロビクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リハビリ・リハビリ調整	太極拳・気功	その他	スクール
--------	------	----------	------	-------------	--------	-----	------

