

1月4日(月)

スケジュール

	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00		■	■				■
10:00	10:00~10:45 ZUMBA 西園						
11:00	11:00~11:50 シェイプエアロ 西園	■	■	11:50~12:20 ウォーキング& ジョギング	■		■
12:00	12:00~13:00 ジャズダンス KEIJI			12:30~13:00 アクアビクス 植村			
13:00	13:15~14:15 ★HIP HOP KEIJI	■	■		■		■
14:00	★HIP HOP イベント KEIJI レッスン						
15:00	14:30~15:30 ダイエットヨガ 舞		14:45		■		
16:00						15:30	
17:00	17:10 キッズスクール	キッズスクール					
18:00	18:10						
19:00	19:00 閉館						

リラクゼーション・調整系

エアロビクス

ダンス系



★HIP HOP
新春のイベントレッスンです！
KEIJI先生のダンスが見れるかも・・・
HIP HOPで思いっきり汗を流しましょう♪

■ 50mコース □ 25mコース ■ 歩行優先コース