

2月11日（木） 祝日レッスン

【改訂版】

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00	9:15~9:45 ストレッチ 高野 繭美		9:20~10:05 気功 角守 夕佳		9:20~9:50 アクアヌードル 田沼 栄一
10:00	9:55~10:55 カーディオキック ボクシングEX 高野 繭美 予約		10:10~10:55 太極拳24式 角守 夕佳		10:00~10:45 成人スクール
11:00	11:05~11:50 ピラティス (マットサイエンス) 高野 繭美 予約		11:05~11:35 ボディメイク 石井 美栄		
12:00	12:00~13:00 エンジョイフラ プアアロハ岩本		11:45~12:30 ベーシックエアロ 石井 美栄		11:45~12:15 アイチ 田沼 栄一
13:00	13:15~14:15 健美操 加奈子 予約		13:10~14:10 ジャズダンス 森 紫	担当&レッスン 変更	12:25~12:55 やさしいアクア 田沼 栄一 予約
14:00	14:30~15:20 シェイプエアロ 永友 ゆかり		14:25~15:10 マーシャルアーツ 塚本 直子		13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子
15:00	15:30~16:30 ヨガ60 塚本 直子		16:30~18:30 キッズスクール (バレエ教室)	担当&レッスン 変更	13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子 予約
16:00					15:15~19:45 キッズスクール (スイミング教室)
17:00					
18:00	18:00~19:00 ZUMBA SHUU				
19:00					
20:00閉館					

エアロピクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リハビリ・リジョ 調整系	太極拳・気功系	その他	スクール
---------	------	-----------	------	-----------------	---------	-----	------