

# 4月29日（金）祝日レッスン

	スタジオ		プール
10:00			<b>角館 沙矢佳</b>
	10:30~12:00		10:30~11:00 ウォーキング&ストレッチ
11:00	ジャズダンス（初級）  富山 真希		11:10~11:40 アクアビクス
12:00			
	12:10~13:10		
	骨盤エクササイズ		
13:00	並木 みどり		
	13:20~14:20		
	トータルボディメイク		
14:00	並木 みどり		
	14:30~15:30		
	ZUMBA		
15:00	熊田 舞		
	15:40~16:40		
	ヨガ60		
16:00	細谷 香苗		
	16:50~17:20		
	はじめてSTEP		
17:00	村上 靖和		
	17:30~18:15		
	骨盤エクササイズ		
18:00	村上 靖和		
19:00			
19:30施設利用終了 20:00閉館			

エアロビクス系	ダンス系	パワー系	調整系	リラクゼーション	アクア系
---------	------	------	-----	----------	------