

4月29日（金） 祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00					9:20～9:50 はじめてアクア 三笠 智恵子
10:00	9:45～10:45 健美操 加奈子 予約		10:50～11:50 ベリーダンス 鈴木 絵美子		
11:00	11:00～11:30 Group power 八木 宏平				
12:00	12:00～12:30 はじめてエアロ 飯塚 広美 予約				12:25～12:55 やさしいアクア 伊藤 清美
13:00	12:45～13:30 ベーシックエアロ 飯塚 広美				13:05～13:35 アクアZUMBA 伊藤 清美
14:00	13:45～14:45 アロマリラックス KANAЕ 予約		13:50～14:40 シェイプエアロ 川名 絵里子		13:45～14:15 ジョイフロート 2.0m 伊藤 清美 予約
15:00	15:00～16:00 エンジョイフラ プアクーレア三浦		15:00～15:45 骨盤エクササイズ KUN I		
16:00	16:10～17:10 ラテンダンス KUN I				16:00～16:30 アクアビクス 多賀 久江
17:00					16:40～17:10 お腹引き締めアクア 多賀 久江
18:00	18:00～19:00 ヨガ60 香川 さおり				
19:00					
20:00閉館					

エアロビクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リハビリ・リョ 調整系	太極拳・気功系	その他	有料レッスン
---------	------	-----------	------	----------------	---------	-----	--------