

## 7月15日（月）ハッピーマンデーレッスン

	第一スタジオ		プール
9:00	9:30~10:00 太極気功 山口 すみれ		
10:00	10:15~11:15 太極拳48式 山口 すみれ		
11:00	11:30~12:30 キックボクササイズ 高野 繭美		
12:00	12:45~13:45 パワーアップ ヨガ 酒井 澄恵		12:00~12:30 アクアボクシング 坂西 美香(1.1M)
13:00	14:00~14:45 ベーシックエアロ 酒井 澄恵		12:40~13:10 ウォーキングジョギング 坂西 美香(1.1M)
14:00			13:20~13:50 アクアサーキット 北田 靖枝(1.1M)
15:00			14:00~14:30 アクアビクス 北田 靖枝(1.1M)
16:00	16:15~18:20  キッズ スクール		
17:00			
18:00			
19:00	20:00閉館		

エアロビクス系	筋力トレーニング系	ダンス系	リラクゼーション・調整系	アクア系
---------	-----------	------	--------------	------