

12月23日（月）祝日レッスン

	スタジオ		プール
10:00			
11:00	10:30~11:30 ZUMBA TSUKASA 		
12:00	11:40~12:40 インターエアロ 丸川 浩史		
13:00	12:50~13:50 STEP1.5 丸川 浩史		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">中村 智恵子</div>
14:00	14:00~15:00 サーキットトレーニング 示村 正春 		13:10~13:40 ウォーキング  13:50~14:20 アクアビクス 
15:00	15:10~16:10 骨盤エクササイズ 村上 靖和 		
16:00			
17:00	16:50~19:00 キッズバレエ教室		
18:00			
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
---------	------	------	-----	----------	------