

# 1月13日(月祝) スケジュール

	スタジオ	プール						
		1	2	3	4	5	6	
9:00		50mコース	50mコース	25mコース	25mコース	25mコース	歩行優先コース	
10:00	10:00~11:00 ★24式太極拳&太極剣 Ryu							
11:00	11:15~12:05 シェイプエアロ 鈴木							
12:00	12:15~13:15 ★ZUMBA 熊田							12:15~12:45 アクアミット 植村
13:00	13:30~14:30 ルーシーダットン 舞							
14:00	14:45~15:45 ヨガ 山本							
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00 閉館							

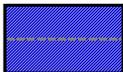
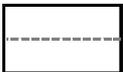
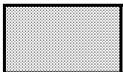
## ★太極拳

祝日のスペシャルレッスンです！  
剣を使った太極拳を行います！剣は貸出致しますので、お気軽にご参加ください！

## ★ZUMBA

普段より15分拡大！  
ZUMBAが大好きな方はモチロンのこと、初めての方も是非ご参加ください！

太極拳
ダンス系
エアロビクス
リラクゼーション・調整系
アクア系

 50mコース
  25mコース
  歩行優先コース