３月２１日（金）祝日レッスン

	スタジオ		プール
9:00			
	９:２５～１０:１５ ★ヨガ５０ 鈴木		
10:00	１０:２５～１１:０５ ★ローインパクトエアロ 友吉		
11:00	１１:１５～１２:１５ ★オリジナルSTEP 友吉		１０:５５～１１:２５ パワーウォーキング 多賀(1.1M)
12:00	１２:２５～１３:１０ ★Hip Hop Jazz MAYO		１１:３５～１２:０５ アクアビクス 多賀(1.2M)
	１３:２０～１４:１０ ★ポルドブラ 篠田		１２:１５～１２:４５ ★お腹引締めアクア 多賀(1.2M)
13:00			１３:００～１３:３０ パワーダンス３０ 田沼(1.1M)
	１４:２０～１４:５０ ★ストレッチ 篠塚		１３:４０～１４:１０ ★アクアミット 田沼(1.1M)
14:00	１５:００～１５:４０ ★ローインパクトエアロ 篠塚		
15:00	１５:５０～１６:５０ ★太極拳 斉藤		
16:00	１７:００～１８:００ ★パワーアップヨガ 山内		
17:00			
18:00			
19:00			
	２０：００閉館		

★　の印は当日の予約となります。

スパ＆スポーツ ユアー北国分