

# 7月21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 バレトン 竹内 礼子 		
13:00	12:50~13:50 サーキットトレーニング 示村 正春 		中村 智恵子
14:00	14:00~15:00 ヨガ60 森 由希子 		13:10~13:40 ウォーキング 
15:00			13:50~14:20 アクアビクス 
16:00			
17:00	17:00~18:00 骨盤エクササイズ 村上 靖和 		
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
---------	------	------	-----	----------	------