

8月25日（月）特別営業日 レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00					
	9:30~10:30 ヨガ60 結美子	<p>「ミットでウォーキング」 ミットをつけてウォーキングするので、今までとは感覚が違います！普段ないレッスンなのでこの機会に是非ご参加下さい!!</p>			10:00~10:30 ミットでウォーキング 多賀 久江
10:00			10:40~11:40 パワーアップヨガ60 山本 麻子		10:40~11:10 アクアビクス 多賀 久江
11:00	10:50~11:50 バレエ 内藤 洋子				11:20~11:50 ウォーキング&ジョギング 北田 靖枝
12:00	12:00~13:00 マットサイエンス60 高野 繭美				12:00~12:30 パワーダンス 北田 靖枝
13:00	13:10~14:10 カーディオ キックボクササイズ 高野 繭美	<p>「ジャイロキネシス」 毎回大好評の ジャイロキネシスが再登場♪ 骨盤と背骨を中心に動かす整骨エクササイズ！大人気のレッスンです！是非ご参加下さい(^o^)/</p>			
14:00	14:20~14:50 はじめてエアロ 下山 真理奈				
15:00	15:00~16:00 ジャイロキネシス 芝田 美花		15:05~15:50 ベーシックエアロ 下山 真理奈		
16:00					
17:00	キッズスクール		キッズスクール		キッズスクール
18:00					
19:00	18:40~19:40 インターエアロ Ryu		18:40~19:40 ZUMBA60 伊藤 清美		
20:00	19:50~20:20 ボールストレッチ 八木 宏平				20:10~20:40 アクアビクス 伊藤 清美
21:00	20:35~21:35 グループパワー60 八木 宏平				20:40~21:10 お腹引締めアクア 伊藤 清美
22:00					

エアロビクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リラケーション調整系	太極拳・気功系	その他	アクア
---------	------	-----------	------	------------	---------	-----	-----