

9月15日（月）祝日レッスン

【訂正版】

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00					
	9:30~10:30 太極功夫扇 山口 すみれ <small>予約</small>	スペシャル特別レッスン！ 太極拳の扇が登場です！(^o^) ゆったりした動きと、速い動きの 組合せで身体を動かしながら 扇を使用して行ないます！！ 扇に興味がある方も経験者も			
10:00	10:40~11:40 ヨガ60 香川 さおり				10:00~10:30 ミットでウォーキング 多賀 久江
11:00			11:00~11:40 ローインパクトエアロ 下山 真理奈		10:40~11:10 アクアビクス 多賀 久江
	11:50~12:50 骨盤エクササイズ 香川 さおり		11:50~12:40 シェイプエアロ 下山 真理奈		
12:00					
13:00	13:00~14:00 キックボクササイズ 高野 繭美		13:00~14:00 ベリーダンス 鈴木 絵美子		
14:00					13:00~13:30 アクアビクス 伊藤 清美
	14:10~15:10 マットサイエンス 高野 繭美		14:10~15:10 シアターダンス 芝田 美花		13:40~14:10 お腹引締めアクア 伊藤 清美
15:00					
	15:20~16:05 ボディメイク45 塚本 直子	45分間のボディメイク！！ チューブやダンベルを使い 全身の引締めにも効果的な 筋カトレーニング系のクラスです(^v^) チューブを使用した事ない方必見です！ この機会に新感覚を体験してみませんか？			
16:00					
	16:30~18:35 キッズスクール		17:30~18:30 キッズスクール		
17:00					
18:00					
	18:45~19:25 STEP1 Ryu				
19:00					
20:00閉館					

エアロビクス系	格闘技系	筋カトレーニング系	ダンス系	リラクス-ジョ 調整系	太極拳・気功系	その他	アクア
---------	------	-----------	------	----------------	---------	-----	-----