

9月23日（火）祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00	9:15~10:00 バレトン 菊地 恵理子		9:15~10:15 太極拳24式 榎本 史子 予約		9:20~9:50 やさしいアクア 田沼 栄一
10:00	10:25~11:25 陳式太極拳 吉野 天人 予約				
11:00	11:35~12:20 ベーシックエアロ 鈴木 智子		10:25~11:15 シェイプエアロ 辻 美江		
12:00	12:35~13:35 ヨガ60 細谷 香苗 予約		11:40~12:10 ボールエクササイズ (スモールボール) アスレスタッフ		12:00~12:30 アクアビクス 田沼 栄一 予約
13:00	13:50~14:35 フィットネスタイチャー 加奈子		13:20~14:20 インターエアロ 辻 美江		12:40~13:10 アクアミット 田沼 栄一 予約
14:00	14:50~15:10 ポールストレッチ アスレスタッフ				13:20~13:50 アクアサーキット 田沼 栄一
15:00	15:30~16:15 ベーシックエアロ 辻 美江				
16:00	16:30~17:30 スロージャズ KEN				
17:00					
18:00	18:10~18:55 ストレッチ 辻 美江				
19:00	20:00閉館				

エアロビクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リハビリ・リジョ 調整系	太極拳・気功系	その他	アクア
---------	------	-----------	------	-----------------	---------	-----	-----