

11月3日（月）祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00					
10:00	9:45~10:30 気功 角守 夕佳				
11:00	10:40~11:25 太極拳24式 角守 夕佳				
12:00	11:50~12:50 ヨガ 香川 さおり		11:50~12:50 カーディオ キックボクササイズ 高野 繭美		
					12:30~13:00 アクアビクス 伊藤 清美
13:00	13:00~14:00 マットサイエンス 高野 繭美				13:10~13:40 パワーダンス 伊藤 清美
14:00			14:10~15:00 シェイプエアロ 伊藤 清美		
	14:10~15:10 ジャイロキネシス 芝田 美花				
15:00					
	15:20~16:05 ボディメイク45 塚本 直子		15:20~16:20 モダンジャズ 芝田 美花		
16:00					
	16:30~18:35 キッズスクール				
17:00			17:30~18:30 キッズスクール		
18:00					
	18:45~19:15 グループパワー 八木 宏平				
19:00					
20:00閉館					

「ジャイロキネシス」
毎回大好評の、
ジャイロキネシスは祝日限定！
骨盤と背骨を中心に動かす整骨
エクササイズで身体を整えます
♪是非ご参加下さい(^o^)/

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・リョウ 調整系	太極拳・気功系	その他	アクア
---------	------	-----------	------	-----------------	---------	-----	-----