

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・リフレクソロジー調整系 | 太極拳・気功系 | その他 | アクア |
|---------|------|-----------|------|------------------|---------|-----|-----|