

11月24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 | | <p>「バレエエクササイズ」 バーを使用せずにストレッチや筋トレを行います！ 初心者でもバレエの経験のない方でも大丈夫♪この機会に是非ご体験下さい(^o^)/</p> | | | |
| 9:30~10:30 | 太極拳 扇 山口 すみれ <small>予約</small> | | | | |
| 10:00 | | | | | |
| 10:40~11:40 | バレエエクササイズ 内藤 洋子 | | 10:40~11:40 太極拳 扇 山口 すみれ <small>予約</small> | | |
| 11:00 | | | | | |
| 11:50~12:50 | カーディオ キックボクササイズ 高野 繭美 | | 11:50~12:50 オリジナルダンス 内藤 洋子 | | <p>「オリジナルダンス」 内藤先生のオリジナルの振付で、ホイットニーの歌に合わせてカッコ良く踊りましょう 是非ご参加下さい(^o^)/</p> |
| 12:00 | | | | | |
| 13:00 | 13:00~14:00 ZUMBA SHUU | | 13:05~14:05 マットサイエンス 高野 繭美 | | 13:30~14:00 ウォーキング&ジョギング 多賀 久江 |
| 14:00 | | | | | 14:10~14:40 アクアビクス 多賀 久江 |
| 14:15~15:05 | シェイプエアロ Ryu | | | | 14:50~15:20 ジョイフロート 多賀 久江 <small>予約</small> |
| 15:00 | | | 15:15~16:15 ベリーダンス 鈴木 絵美子 | | |
| 15:15~15:55 | STEP1 Ryu | | | | |
| 16:00 | 16:05~16:25 ポールストレッチ 八木 宏平 | | | | |
| 16:30~18:35 | | | | | |
| 17:00 | キッズスクール | | 17:30~18:30 キッズスクール | | |
| 18:00 | | | | | |
| 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・リョウ調整系 | 太極拳・気功系 | その他 | アクア |
|---------|------|-----------|------|-------------|---------|-----|-----|