

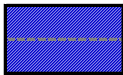
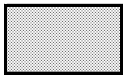
11月3日(月祝)スケジュール

	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00							
10:00	10:00~11:00 ルーシーダットン 舞						
11:00	11:15~12:15 パワーアップヨガ 酒井						
12:00							
12:30	12:30~13:10 ローインパクトエアロ 酒井						
13:00							
13:30	13:30~14:15 ZUMBA 山口(永)						
14:00							
14:30	14:30~15:20 ポルドブラ 山口(永)						
15:00							
16:00	キッズスクール						
17:00							
17:30	17:30~18:30 ★太極拳推手 山口(啓)						
18:00							
19:00	19:00 閉館						

エアロピクス
ダンス系
太極拳
リラクゼーション・調整系
その他
アクア系

★ウォーキング&ジョギング
歩いたり走ったり…ビート板も使い楽しくトレーニングしていきます！

★太極拳推手
2人組で行う太極拳です！
普段と違った太極拳をお楽しみ下さい！

 50mコース
  25mコース
  歩行優先コース