

11月24日（月）特別レッスンスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00	9:30~9:45 ラジオ体操		
10:00	10:00~11:00 ピラティス<定員45名> 今井 沙那恵	9:50~10:50 ホットピラティス60<定員25名> 宮崎 玲子	10:00~10:30 アクアビクス<定員50名> 田沼 栄一
11:00	11:10~11:55 ジャズダンス<定員45名> 今井 沙那恵	11:15~11:55 ホットストレッチ40<定員25名> 時田 圭一	10:40~11:10 アクアヌードル<定員30名> 田沼 栄一
12:00	12:05~13:05 バレトン<定員45名> 高梨 ちえ		12:30~13:00 アクアビクス<定員50名> 黒澤 葉子
13:00	13:15~14:15 DANCE<定員40名> SINGO	13:50~14:50 ホットヨガ60<定員25名> 奥田 由里子	13:10~13:40 アクアミット<定員40名> 黒澤 葉子
14:00	14:25~15:25 太極拳<定員40名> 松本 章子		
15:00	15:50~16:35 グループパワー<定員19名> 松澤 賢士郎	15:00~15:30 ホットストレッチポール30<定員25名> 武笠 祥大	
16:00	16:45~17:30 グループキック<定員40名> 齋藤 崇裕	16:40~17:40 キッズチア	
17:00	17:50~18:50 avexダンスマスター 	17:50~18:50 キッズチア	
18:00			
19:00			
19:45	19:30施設利用終了 20:00閉館		

ホットプログラムご参加の方へ

◎汗をかきますので下記持ち物を必ずご持参ください。

- ◆バスタオル
- ◆フェイスタオル
- ◆水1ℓ以上



ダンス系	エアロビクス系	リラクゼーション系	筋カトレーニング系	太極拳・気功系	ホット	アクア
------	---------	-----------	-----------	---------	-----	-----