

11月24日（月）レッスン変更

	スタジオ		プール
10:00			
	10:30~11:00 ストレッチ 竹内 礼子 		
11:00	11:10~12:10 バレトン 竹内 礼子 		
12:00	12:20~13:20 ヨガ 清水 千絵 		
13:00			中村 知恵子
	13:30~14:10 ローインパクトエアロ 畑川 有里子		13:10~13:40 ウォーキング 
14:00	14:20~15:20 インターエアロ 畑川 有里子		13:50~14:20 アクアビクス 
15:00			
	15:35~16:20 ボディメイク 村上 靖和 		
16:00	16:30~17:15 骨盤エクササイズ 村上 靖和 		
17:00	17:30~18:15 ZUMBA 山口 永真		
18:00			
19:00			
19:30施設利用終了 20:00閉館			

エアロビクス系	ダンス系	パワー系	調整系	リラクゼーション	アクア系
---------	------	------	-----	----------	------