

26年11月24日（月・祝）

レッスンスケジュール

	スタジオA		スタジオB		プール
9:00					
10:00	10:00~10:50 STEP2 RYU		10:30~11:30 練功十八法 榎本		成人スクール
11:00	11:05~12:05 オリジナルエアロ RYU		11:50~12:50 ヨガ 篠田		
12:00	12:20~13:05 骨盤EX 辻		13:05~13:50 ピラティス 篠田		
13:00	13:20~14:20 リンパマッサージ 辻		14:00~15:00 HOUSE KIKKO!		
14:00	14:40~15:30 ローインパクトエアロ50 竹内		15:15~16:05 ベーシックエアロ 藤牧		成人スクール
15:00					キッズスクール
16:00					
17:00	キッズスクール		キッズスクール		
18:00					
19:00					
19:30閉館					

エアロビクス系

ダンス系

リラクゼーション・調整系

太極拳

その他

アクア系

[HOUSE]

HOUSE MUSICに合わせて踊る
STEP中心のダンスです♪

