

12月30日 (火) レッスン

| | 第1スタジオ | | 第2スタジオ | | プール |
|-------|---|--|--|--|---|
| 9:00 | 9:15~10:00 バレトン ERIKO | | 9:15~10:15 太極拳24式 榎本 史子 <small>予約</small> | | 9:20~9:50 やさしいアクア 田沼 栄一 |
| 10:00 | 10:25~11:25 陳式太極拳 吉野 天人 <small>予約</small> | | 10:25~11:15 シェイプエアロ 辻 美江 | | |
| 11:00 | 11:35~12:20 ベーシックエアロ 鈴木 智子 | | 11:40~12:10 ボールエクササイズ (スモールボール) アスレスタッフ | | 12:00~12:30 アクアピクス 伊藤 清美 <small>予約</small> |
| 12:00 | 12:35~13:35 ヨガ60 結美子 <small>予約</small> | | 13:20~14:20 インターエアロ Ryu | | 12:40~13:10 お腹引きしめアクア 伊藤 清美 <small>予約</small> |
| 13:00 | 13:50~14:35 フィットネスタイチー 加奈子 | | | | 13:20~13:50 アクアサーキット 田沼 栄一 |
| 14:00 | 14:50~15:10 ポールストレッチ アスレスタッフ | | | | |
| 15:00 | 15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子 | | | | |
| 16:00 | 16:30~17:30 スロージャズ KEN | | | | |
| 17:00 | 18:10~18:55 ストレッチ (アロマ) 伊藤 純子 | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | 20:00閉館 | | | | |

| | | | | | | | |
|---------|------|-----------|------|-------------|---------|-----|-----|
| エアロピクス系 | 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 |
|---------|------|-----------|------|-------------|---------|-----|-----|