



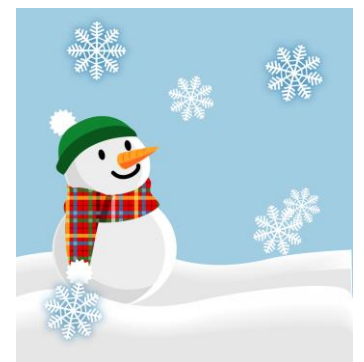
1月5日 (月) 特別レッスンスケジュール

	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	9:30~10:30 ホットピラティス60 <定員28名> 宮崎 玲子	
10:00	10:00~11:00 ピラティス60 <定員45名> 山内 るみ子		
11:00	11:10~11:40 はじめてエアロ<定員50名> Ryu	11:00~12:00 ホットヨガ60 <定員28名> 古林 えり子	11:00~11:30 ウォーキング&ストレッチ<定員50名> 角館 沙矢香
12:00	11:50~12:50 インターエアロ <定員40名> Ryu	12:20~13:20 ホットピラティス60 <定員28名> 佐藤 歌奈子	11:40~12:10 アクアヌードル<定員40名> 角館 沙矢香
13:00	13:10~13:55 グループパワー45 <定員30名> 松澤 賢士郎		
14:00	14:30~15:30 バレトン <定員45名> 高梨 ちえ	14:00~15:00 ホットヨガ60 <定員28名> 奥田 由里子	
15:00	15:40~16:30 ジャズダンス <定員45名> 今井 沙那恵	15:20~16:05 ホットピラティス45 <定員28名> 奥田 由里子	
16:00	16:40~17:40 avexダンスマスター 	16:30~17:30 キッズチアダンス	
17:00	17:50~18:50 avexダンスマスター 	17:30~18:30 キッズチアダンス	
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 ヨガ エアロピクス系 リラクゼーション系 筋カトレーニング系 ホット アクア