

12月30日(火)スケジュール

	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00							
10:00	10:00~10:40 ローインパクトエアロ 平井						
11:00	10:50~11:20 アロマストレッチ 平井						
12:00	11:30~12:15 ボディメイク 橋場						
	12:25~13:10 ZUMBA 熊田	12:15~12:45 やさしいアクア 三笠					
13:00	13:20~14:10 ヨガ50 古川	12:55~13:25 ★お腹引き締めアクア 三笠					
14:00	14:20~15:20 ヨガ60 古川						
15:00	15:30~16:20 ※ ベリーシェイプ50 石川						
16:00	ヨガはどちらか1レッスンのみの参加です。 ※ベリーシェイプは先着20名の方に ヒップスカーフをお貸しいたします。						
17:00							
18:00							
19:00	19:00 閉館						

- リラクゼーション・調整系
- エアロビクス
- 筋カトレーニング系
- ダンス系
- アクア系

時間変更

★お腹引き締めアクア
普段は夜に行っている
レッスンです！是非2
本連続で参加して、今
年最後のアクアを思
いっきり楽しみましょ
う♪

50mコース
 25mコース
 歩行優先コース