



2月11日(水) 祝日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			
9:50~10:50	バレエ ＜定員40名＞ 田中 絵梨		
10:00		10:00~11:00 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 山内 るみ子	10:00~10:30 ミット&ウォーキング ＜定員40名＞ 清水 美香
11:00	11:00~11:30 はじめてエアロ＜定員50＞ 青木 薫	11:20~11:50 ホットストレッチ30＜定員28名＞ 田中 絵梨	
11:40~12:40	11:40~12:40 ヨガ60 ＜定員50名＞ 青木 薫		
12:00			12:10~12:40 アクアビクス ＜定員50名＞ KOZUE
12:50~13:35	12:50~13:35 ベーシックエアロ ＜定員45＞ 中村 勝美		
13:00		13:30~14:00 ホットボールストレッチ30＜定員28名＞ 工藤 和也	12:50~13:20 アクアサーキット ＜定員35名＞ KOZUE
13:45~14:15	13:45~14:15 ストレッチ＜定員50＞ 中村 勝美		
14:00			
14:25~15:25	14:25~15:25 エンジョイ・フラ ＜定員45名＞ アノラニ林	14:35~15:35 ホットピラティス60 ＜定員28名＞ 宮崎 玲子	
15:00			
15:35~16:35	15:35~16:35 ヨガ60 ＜定員50名＞ 高畑 麻樹子		
16:00			
16:45~17:45	16:45~17:45 ジャズダンス ＜定員45名＞ 今井 沙那恵	17:00~18:00 ラテンエアロ ＜定員20名＞ 白壁 しずえ	
17:00			
18:00	18:00~19:30 太極拳スクール (有料) 中野 賢一	18:15~19:15 インターエアロ ＜定員20名＞ Ryu	
19:00			
19:30	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 エアロビクス系 リラクゼーション系 ホット アクア