

1月12日（月）レッスン変更

	スタジオ		プール
10:00			
	10:15~11:15 ヨガ60 清水 千絵		
11:00			
	11:25~12:25 バレトン 竹内 礼子		
12:00			
	12:35~13:35 ZUMBA TSUKASA		
13:00			中村 知恵子
	13:45~14:15 バランスボール 村上 靖和		13:10~13:40 ウォーキング
14:00			13:50~14:20 アクアビクス
	14:20~15:05 ボディメイク 村上 靖和		
15:00			
	15:15~16:15 エンジョイフラ ラニカーラ工高梨		
16:00			
	16:25~17:25 ヨガ60 森 由希子		
17:00			
	17:35~18:20 サーキットトレーニング 示村 正春		
18:00			
19:00			
19:30施設利用終了 20:00閉館			

エアロビクス系	ダンス系	パワー系	調整系	リラクゼーション	アクア系
---------	------	------	-----	----------	------