


2月11日（水）祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00	9:20~10:20 ヨガ60 吉野 天人 予約				
10:00	10:30~11:00 はじめてエアロ 酒木 さくら				
11:00	11:10~11:40 ストレッチ 酒木 さくら 予約				
12:00	11:55~12:55 バレエ 内藤 洋子		12:15~13:00 ダンス 初中級 (HIPHOPジャズ) MAYO		12:00~12:30 アクアビクス チエ 予約
13:00	13:05~13:45 STEP1 酒木 さくら		13:10~14:10 ダンス 中級 (HIPHOPジャズ) MAYO		12:40~13:10 アクアミット チエ 予約
14:00	13:55~14:25 ボディメイク 酒木 さくら				13:20~13:50 エンジョイストレッチ 中村 徹平
15:00	14:35~15:35 ピラティス60 石谷 園実		14:20~15:05  SP グループキック 八木 宏平		14:00~14:30 パワーダンス 平沼 里江子
16:00	15:45~16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実				
17:00			16:30~18:30 キッズスクール (体育教室)		
18:00	18:30~18:50 ポールストレッチ アスレスタッフ				
19:00	20:00閉館				

☆祝日限定☆
 人気のグループキックが
 祝日限定でお昼の時間帯に登場です!!
 八木トレーナーと一緒に楽しく
 レッスンしませんか?

エアロビクス系	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
---------	------	-----------	------	-------------	---------	-----	-----