

# 3月21日（土）レッスン変更

	スタジオ		プール
10:00			
11:00	10:30~11:30 ピラティス 高梨 ちえ		10:55~11:10 プチウォーク
12:00	11:45~13:15 ジャズダンス（中級） 富山 真希		11:15~12:00 パワーダンス&ヌードル 角館 沙矢佳
13:00			
14:00	13:30~14:30 ベリーダンス 飯田 輝		
15:00	14:40~15:40 HIPHOPジャズ Em i		
16:00	15:50~16:40 STEP2 恒松 祐子		
17:00	16:50~17:50 インターエアロ 恒松 祐子		
18:00	18:00~19:00 骨盤エクササイズ 村上 靖和		
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
---------	------	------	-----	----------	------