

3月21日（土） 祝日レッスン

	スタジオ		プール
9:00			
10:00	10:10～10:50 ★ローインパクトエアロ AKEMI		
11:00	11:00～12:00 ★ZUMBA AKEMI		11:25～11:55 ミットdeウォーキング&ジョギング 多賀
12:00	12:10～13:10 ★骨盤エクササイズ 山内		12:05～12:35 パワーダンス 多賀
13:00	13:20～14:20 ★エンジョイフラ 佐藤		12:45～13:15 ジョイフロート 多賀
14:00	14:30～15:00 ★ボールエクササイズ 菅野		
15:00	15:10～15:40 ★はじめてエアロ 菅野		
16:00	15:50～16:50 ★インターエアロ Ryu		
17:00	17:00～18:00 ★ヨガ 結美子		
18:00			
20:00	20:00閉館		

★印のレッスンは予約が必要となります。

スパ&スポーツ ユアー北国分