

12月30日 (水)

	スタジオ	プール
10:00		
11:00	10:50~11:50 ピラティス60 ERIKO	
12:00	12:05~13:05 バレトン ERIKO	
13:00	13:15~13:55 STEP1 宮野 昭子	田沼 栄一 13:20~13:50 ★アクアズンバ 14:00~14:30 アクアヌードル
14:00	14:05~14:45 ローインパクトエアロ 宮野 昭子	
15:00	15:00~15:50 ヨガ50 宮野 昭子	
16:00	16:00~16:30 ダンスマッサージ 富山 真希	
17:00	16:35~17:50 バレエダンスエクササイズ 富山 真希	
18:00		18:30施設利用終了 19:00閉館
19:00		

★マークはSPレッスンになります。

- ・アクアズンバ
ダンスプログラム「ZUMBA」の
アクアビクスバージョンとなります！
プールで楽しく踊りましょう♪

格闘技系	ダンス系	パワー系	調整系	リラクゼーション	アクア系
------	------	------	-----	----------	------