







# 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 E R I K O		
12:00	12:05～13:05 バレトン E R I K O 		
13:00		田沼 栄一	
	13:15～13:55 STEP1 宮野 昭子		13:20～13:50 ★アクアズンバ 
14:00	14:05～14:45 ローインパクトエアロ 宮野 昭子		14:00～14:30 アクアヌードル 
15:00	15:00～15:50 ヨガ50 宮野 昭子 		
16:00	16:00～16:30 ダンスストレッチ 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			
19:00	18:30施設利用終了 19:00閉館		

★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
------	------	------	-----	----------	------