

12月29日 (火)

	スタジオ	プール
10:00		
	10:30~11:00 リフレッシュ体操 	梶原 ゆい
11:00	11:10~12:00 ヨガ50 川名 絵里子 	11:00~11:15 プチウォーク 
		11:25~11:55 アクアビクス 
12:00	12:10~13:10 インターエアロ 友吉 正美	
13:00	13:20~14:20 太極拳48式 大谷 なほみ 	
14:00	14:30~15:30 ヨガ 宮野 昭子 	
15:00	15:40~16:40 サーキットトレーニング 中村 寿子 	
16:00	16:50~17:50 ピラティス60 MEGUMI	
17:00		
18:00	18:30施設利用終了 19:00閉館	
19:00		

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
------	------	------	-----	----------	------