

# 1月11日（月・祝） ハッピーマンデーレッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00	9:20~10:20 ヨガ60 山本 麻子				
10:00	10:30~11:30 バレエ 内藤 洋子				
11:00	★SP 11:40~12:40 ZUMBA 青木 弓子				12:05~12:35 パワーウォーキング 黒澤 葉子
12:00	12:50~13:50 ピラティス (マットサイエンス) 高野 繭美				12:40~13:10 アクアピクス 黒澤 葉子
13:00	14:05~15:05 カーディオ ボクシングEX 高野 繭美				
14:00	★SP 15:15~16:15 ハッピー アロマリラックス KANAE				15:15~19:35 キッズスクール (スイミング教室)
15:00	16:30~17:15 ベーシックエアロ 石井 美栄				
16:00	17:35~18:35 キッズスクール (ダンス教室)		17:30~18:30 キッズスクール (空手教室)		
17:00					
18:00					
19:00					
20:00閉館					

深いリラクスの先にはハッピーが♥  
是非ご参加ください(^o^)☆☆☆

エアロピクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リカバ-ション調整	太極拳・気功	その他	スクール
--------	------	----------	------	-----------	--------	-----	------