









3月21日（月）祝日レッスン

	スタジオ	プール
10:00		
	10:30~11:30 バレトン 竹内 礼子 	
11:00		
	11:40~12:40 ZUMBA TSUKASA 	
12:00		
	12:50~13:35	中村 知恵子
13:00	ボディメイク 川名 絵里子 	13:10~13:40  ウォーキング&ストレッチ
	13:45~14:25 ローインパクトエアロ 川名 絵里子	13:50~14:20  アクアビクス
14:00		
	14:35~15:35 ヨガ60 細谷 香苗 	
15:00		
	15:45~16:30 ★ボールエクササイズ 村上 靖和 	
16:00		
	16:40~17:40 骨盤エクササイズ 村上 靖和 	
17:00		
18:00		
19:00		
	19:30施設利用終了 20:00閉館	

★マークは祝日SPレッスンになります。

- ボールエクササイズ
ボールを使ってバランス能力を高めます。

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