

3月21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					
10:00	★SP 9:25~10:40 練功十八法75 榎本 史子	祝日限定！！ 75分の練功が登場です☆☆☆ 練功は誰にでも簡単にできる中国健康 保健体操で、病気の改善・病気になり にくい体作りを目指します(^^)♪			
11:00	10:50~11:35 太極拳24式 角守 夕佳				
12:00	★SP 11:45~12:30 ウェーブリングストレッチ 角守 夕佳 予約	ウェーブストレッチリング(特許済み)を 使用し、しなやかな心と体作りの為の トータルコンディショニングエクササイ ズです！！体にフィットするリングを使用 し、伸ばし・ほぐし・引き締め・癒しの 効果を高めます☆☆☆ 祝日限定!!是非ご参加下さい(^^)♪			
13:00	13:00~14:00 カーディオ キックボクシングEX 高野 繭美				13:00~13:30 パワーダンス 多賀 久江
14:00	14:10~15:10 グループパワー 八木 宏平			13:40~14:10 ジョイフロート 多賀 久江	
15:00	15:20~16:05 ZUMBA 青木 弓子			15:15~19:35 キッズスクール (スイミング教室)	
16:00	16:15~17:15 ヨガ60 山本 麻子				
17:00	17:35~18:35 キッズスクール (ダンス教室)				
18:00			17:30~18:30 キッズスクール (空手教室)		
19:00					
20:00閉館					

エアロビクス	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
--------	------	----------	------	-----------	--------	-----	------