

# 8月11日（木） 祝日レッスン

## 【改訂版】

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00	9:15~9:45 ストレッチ 館崎 雅晴	担当変更	9:20~10:05 気功 角守 夕佳		9:20~9:50 アクアヌードル 田沼 栄一
10:00	9:55~10:55 ボクシングEX 瀬川 元弘 <small>予約</small>	担当&レッスン 変更	10:10~10:55 太極拳24式 角守 夕佳		
11:00	11:05~11:50 骨盤体操 瀬川 元弘 <small>予約</small>	担当&レッスン 変更	11:05~11:35 ボディメイク チエ	担当変更	
12:00	12:00~13:00 エンジョイフラ プアアロ八岩本	担当&レッスン 変更	11:45~12:30 ベーシックエアロ チエ	担当変更	11:45~12:15 アイチ 田沼 栄一
13:00	13:15~14:15 骨盤エクササイズ 永友 ゆかり <small>予約</small>	担当&レッスン 変更	13:10~14:10 バレエ 新井 利江		12:25~12:55 やさしいアクア 田沼 栄一 <small>予約</small>
14:00					13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子
15:00	14:30~15:20 シェイプエアロ 永友 ゆかり		14:25~15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘		13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子 <small>予約</small>
16:00	15:30~16:30 ヨガ60 山本 麻子				
17:00					
18:00	18:15~19:15 太極拳24式 坂上 浩子				
19:00					
20:00閉館					

エアロピクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リハビリ・リフレクソロジー調整系	太極拳・気功系	その他	スクール
---------	------	-----------	------	------------------	---------	-----	------