

# 8月11日（木）祝日レッスン

	スタジオ		プール
10:00			
	10:45~11:30 STEP1.5 恒松 祐子		
11:00	11:40~12:40 ベリーダンス 玲音		11:00~11:30 ウォーキング&ジョグ 角野 玲奈
12:00	12:50~13:30 ボクササイズ 角館 沙矢佳		11:40~12:10 アクアビクス 角野 玲奈
13:00			
	13:40~14:20 ボディメイク 角館 沙矢佳		
14:00			
	14:30~15:30 インターエアロ 鈴木 崇		
15:00			
	15:40~16:20 バランスボールエクササイズ 村上 靖和		
16:00			
	16:30~17:30 骨盤エクササイズ60 村上 靖和		
17:00			
	17:40~18:40 パワーヨガ 西川 恵		
18:00			
19:00			
19:30施設利用終了 20:00閉館			

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