

12月29日（木）～30日（金） 年末レッスン

	12/29（木）			12/30（金）			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	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 高野 繭美	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			9:20～9:50 はじめてアクア 三笠 智恵子	12/31 ～1/3 全館休館
10:00	9:55～10:55 カーディオキック ボクシングEX 高野 繭美 予約	10:10～10:55 太極拳24式 角守 夕佳		9:45～10:45 健美操 加奈子 予約			
11:00	11:05～11:50 ピラティス (マットサイエンス) 高野 繭美 予約	11:05～11:35 ボディメイク 石井 美栄		11:00～11:30 Group power 八木 宏平	10:50～11:50 ベリーダンス 鈴木 絵美子		
12:00	12:00～13:00 エンジョイフラ ブアアロハ岩本	11:45～12:30 ベーシックエアロ 石井 美栄	11:45～12:15 アイチ 田沼 栄一	12:00～12:30 はじめてエアロ 飯塚 広美 予約		12:25～12:55 やさしいアクア 伊藤 清美	
13:00	13:15～14:15 健美操 加奈子 予約	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	12:45～13:30 ベーシックエアロ 飯塚 広美		13:05～13:35 アクアZUMBA 伊藤 清美	
14:00	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	13:05～13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子	13:45～14:15 アクアピクス 三笠 智恵子	13:45～14:45 アロマリラックス KANAЕ 予約	13:50～14:40 シェイプエアロ 川名 絵里子	
15:00	15:30～16:30 ヨガ60 結美子			15:00～16:00 エンジョイフラ プアクーレア三浦	15:00～15:45 骨盤エクササイズ KANAЕ		
16:00	17:00～18:00 太極拳24式 坂上 浩子			16:10～17:10 バレエ 内藤 洋子			
17:00							
18:00							
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・リソフ調整系	太極拳・気功系	その他
---------	------	-----------	------	-------------	---------	-----