

9月23日（土）祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00	9:20~10:20 太極拳48式 増永 法義 <small>予約</small>		9:20~10:20 ピラティス60 峯岸 明美		
10:00	10:30~11:15 ベーシックエアロ 酒井 澄恵 <small>予約</small>				
11:00	11:30~12:30 ヨガ60 酒井 澄恵 <small>予約</small>				11:50~12:20 アクアミット 黒澤 葉子 <small>予約</small>
12:00	12:45~13:30 ZUMBA® kiyomi				12:30~13:00 アクアピクス 黒澤 葉子 <small>予約</small>
13:00	13:40~14:40 バレトン 伊藤 麻由				
14:00	14:50~15:10 ストレッチ 杉野 久美子				
15:00	15:20~16:20 インターエアロ 杉野 久美子				
16:00	16:30~17:10 STEP1 野村 京子				
17:00	17:30~18:30 シアターダンス 芝田 美花				
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・リフレクソロジー調整系	太極拳・気功系	その他	スクール
---------	------	-----------	------	------------------	---------	-----	------