

9月18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					9:00~11:00 ファミリーコース 専用
10:00	9:30~10:30 ヨガ60 伊藤 麻由				
11:00	10:45~11:45 太極拳24式 吉野 天人				
12:00	12:15~13:15 ZUMBA® kiyomi				
13:00	13:30~14:15 ベーシックエアロ kiyomi				13:30~14:00 アクアZUMBA® 田沼 栄一
14:00	14:30~15:30 練功十八法 坂上 浩子				14:10~14:40 アクアブートキャンプ 田沼 栄一
15:00	15:45~16:30 骨盤エクササイズ KANAE		15:50~16:35 太極拳24式 坂上 浩子		15:15~19:35 キッズスクール (スイミング教室)
16:00	16:40~17:25 バレトン KANAE		17:30~18:30 キッズスクール (空手教室)		
17:00	17:35~18:35 キッズスクール (ダンス教室)				
18:00					
19:00					
20:00閉館					

運動強度の高い動きを繰り返し行い
短時間で運動効果を引き出します。
シェイプアップにオススメです！！

エアロビクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リラゲーション調整	太極拳・気功	その他	スクール
--------	------	----------	------	-----------	--------	-----	------