

12月29日 (土) レッスン

	スタジオ		プール
10:00			
	10:30~11:30 骨盤エクササイズ 村上 靖和 		
11:00			角館 沙矢佳 
	11:45~13:15 ジャズダンス (中級) 富山 真希		11:45~12:15 ウォーキング&ストレッチ
12:00			12:20~12:50 アクアサーキット 角館 沙矢佳
13:00			
	13:30~14:30 ベリーダンス 飯田 輝 		
14:00			
	14:40~15:40 ボディメンテナンス Emi		
15:00			
	15:50~16:50 DANCE Emi		
16:00			
17:00			
18:00			
18:30施設利用終了 19:00閉館			

格闘系	ダンス系	エアロビクス系	調整系	リラクゼーション	パワー系	アクア系
-----	------	---------	-----	----------	------	------