

8月12日(月) 祝日レッスン

	スタジオ		プール
9:00			
10:00			
11:00	10:30~11:30 ★ストリートダンス 会沢		10:30~11:00 アクアピクス 多賀
	11:40~12:40 ★ヨガ60 SHIHO		11:10~11:40 お腹引締めアクア 多賀
12:00			
	12:50~13:30 ★ローインパクトエアロ 林		
13:00			13:15~13:45 アクアミット 黒澤
	13:40~14:25 ★ボクシングエクササイズ 林		13:55~14:25 アクアピクス 黒澤
14:00			
	14:35~15:25 ★STEP2 鈴木(崇)		
15:00			
	15:40~16:40 ★オリジナルエアロ ※1 鈴木(崇)		
16:00			
	16:50~17:35 ★ボディメイク 村上		
17:00			
	17:45~18:45 ★骨盤エクササイズ 村上		
18:00			
19:00			
	20:00閉館		

※1 インストラクターおまかせのレッスンです！
たくさん汗をかきましょう！

★印は予約が必要となります。