

# 11月23日(土) 祝日レッスン

	スタジオ		プール
10:00			
11:00			
	11:45~13:15		11:30~12:00 ウォーキング&ストレッチ 角舘 沙矢佳
12:00	ジャズダンス (中級)		12:10~12:40 アクアミット 角舘 沙矢佳
	富山 真希		
13:00			
	13:30~14:00 ストレッチ30 会沢 卓		
14:00			
	14:10~14:55 DANCE45 会沢 卓		
15:00			
	15:10~16:10 ZUMBA® MAKOTO		
16:00			
	16:20~17:20 ヨガ60 上田 章子		
17:00			
18:00			
19:00			
19:30施設利用終了 20:00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
-----	------	---------	-----	----------	------	------