

# 令和2年3月20日(金)

## レッスンスケジュール

	スタジオA		スタジオB		プール
9:00					
	9:25~9:45 ポールストレッチ (ソラコンペルコン)				9:45~10:15 ウォーキング&ストレッチ 藤野
10:00	10:00~10:10 ラジオ体操				
	10:20~10:50 ボール&ポールストレッチ				
11:00	11:10~11:40 ボクシングエクササイズ 林				
12:00			12:05~12:35 ピラティス 市原		12:40~13:10 やさしいアクア 三笠
	12:10~12:40 シェイプエアロ 林				13:20~13:50 アクアヌードル 三笠
13:00			13:20~13:50 エンジョイフラ プウヴァイアロハ鈴木		
	13:15~13:45 はじめてエアロ 林				
14:00					
	14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧		14:30~15:00 バレエダンスEX 富山		
15:00	14:45~15:15 ローインパクトエアロ 藤牧				
	15:35~16:05 健康体操 藤牧		15:25~15:55 ジャズダンス 富山		
16:00					
	16:30~17:00 太極拳24式 武石				
17:00					
	17:30~18:00 骨盤EX 渡辺				
18:00					
19:00					

19:30閉館