

訂正版 9月22日 (火・祝)

祝日レッスン

| | 第1スタジオ | | 第2スタジオ | | プール |
|---------|-----------------------------------|----|---|--|------------------------------------|
| 9:00 | 9:15~10:00 バレトン® ERIKO | | 9:15~10:00 太極拳24式 武藤 安希恵 | | 9:20~9:50 アクアミックス 田沼 栄一 |
| 10:00 | | | | | |
| 11:00 | 10:30~11:10 STEP1 野村 京子 | | 10:25~11:10 陳式太極拳 吉野 天人 | | |
| 12:00 | 11:30~12:15 ベーシックエアロ 野村 京子 | | 11:35~12:05 ボールエクササイズ (スモールボール) 片岡 美知子 | | 12:00~12:30 アクアピクス kiyomi |
| 13:00 | 12:35~13:20 ヨガ45 吉野 天人 | | | | 12:40~13:10 お腹引きしめアクア kiyomi |
| 14:00 | 13:50~14:35 練功十八法 坂上 浩子 | 訂正 | 13:20~14:05 インターエアロ 伊藤 麻由 | | 13:20~13:50 アクアブートキャンプ 田沼 栄一 |
| 15:00 | 14:50~15:10 ポールストレッチ 片岡 美知子 | | | | |
| 16:00 | 15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子 | | | | |
| 17:00 | 16:30~17:15 ジャズダンス 富山 真希 | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 20:00閉館 | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------|------|----------|------|-------------|--------|-----|------|
| エアロピクス | 格闘技系 | 筋力トレーニング | ダンス系 | リハビリ・リハビリ調整 | 太極拳・気功 | その他 | スクール |
|--------|------|----------|------|-------------|--------|-----|------|

※アクアレッソンの水深記載のないものは、基本の1.1mとなります。