

# 訂正版 9月21日(月・祝) 祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00					
	9:30~10:15 ヨガ45 磯野 みずき				
10:00					
	10:40~11:25 ベーシックエアロ 飯塚 広美				
11:00			11:00~11:45 ジャズダンス 芝田 美花		
	11:40~12:25 ボディメイク 飯塚 広美				
12:00			12:15~12:45 ストレッチ 芝田 美花		12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi
	12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子				13:05~13:35 アクアZUMBA® kiyomi
13:00			13:30~14:15 シェイプエアロ 川名 絵里子		訂正
	13:35~14:20 エンジョイフラ プアクーレア三浦				
14:00			14:30~15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘		
	14:45~15:30 骨盤エクササイズ (アロマ) KANAE				
15:00					
	15:55~16:40 バレトン® KANAE				
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00閉館					

エアロビクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リカバ-ション調整	太極拳・気功	その他	スクール
--------	------	----------	------	-----------	--------	-----	------

※アクアレレッスンの水深記載のないものは、基本の1.1mとなります。