

# 11月3日 (火) 祝日レッスン

	スタジオ		プール
10:00			
	10:30~11:15 ヨガ45 川名 絵里子 		
11:00			11:30~12:00 アクアビクス 綱島 陽子
	11:30~12:15 インターエアロ 円谷 健一朗		
12:00			
	12:30~13:10 STEP1 円谷 健一朗		
13:00			
14:00	14:00~14:45 ヨガ45 momo 		
15:00	15:00~15:45 シェイプボクシング 久我 千代子		
16:00	16:00~16:45 骨盤エクササイズ 上田 章子 		
17:00	17:00~17:45 バランスボールエクササイズ 上田 章子 		
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
-----	------	---------	-----	----------	------	------