

令和4年4月29日(金・祝)

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					
10:00	○ 10:00～10:45 オリジナルエアロ 廣瀬		9:25～9:45 ポールストレッチ (ソラコンペルコン) 10:00～10:10 ラジオ体操		●9:45～10:15 ウォーキング&ストレッチ 田沼
11:00			10:25～11:05 ボール&ポールストレッチ 11:20～12:05 ボクシングエクササイズ 林		キッズスクール 10:30～11:45
12:00					
	12:15～13:00 シェイプエアロ 林				★12:40～13:10 やさしいアクア 三笠
13:00			13:20～14:05 エンジョイフラ プウヴァイアロハ鈴木		※13:20～13:50 アクアヌードル 三笠
14:00	14:00～14:30 はじめてSTEP 藤牧				
15:00	14:45～15:25 ローインパクトエアロ 藤牧		14:30～15:15 コアトレーニング&ストレッチ 富山		キッズスクール 14:00～15:15
16:00	15:40～16:25 健康体操 藤牧		15:30～16:15 バレエダンスEX 富山		
17:00	16:40～17:25 太極拳24式 武石				
18:00			キッズダンス 16:30～19:10		○…オリジナルエアロの 抽選はございません ※…当日9時よりフロントにて 受付 ●…当日9時よりプールサイド にて受付 ★…レッスン開始30分前より プールサイドにて受付
19:00					
19:30閉館					