

9月23日（金・祝）

祝日レッスン【訂正版】

	第1スタジオ		第2スタジオ		可動床プール
9:00					キッズファミリー
	9:30~10:15 太極拳24式 角守 夕佳				
10:00					
	10:30~11:15 太極拳48式 角守 夕佳				
11:00					
	11:30~12:15 ジャズダンス 富山 真希				11:45~12:15 アクアピクス 立石 正美
12:00					12:25~12:55 アクアヌードル 立石 正美
	12:30~13:00 ストレッチ 内藤 洋子				
13:00					
	13:15~14:00 バレエ 内藤 洋子				
14:00					
	14:15~15:00 ベーシックエアロ kiyomi				
15:00					
	15:15~15:45 ボディメイク kiyomi				
16:00					
	16:00~16:45 骨盤エクササイズ 酒井 澄恵				
17:00					15:15~19:30 キッズスクール
	17:00~17:45 ヨガ45 酒井 澄恵				
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	リカバリエーション調整	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。