

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<br>太極拳24式<br>角守 夕佳     |  |        |  |                                 |
| 10:00   |                                   |  |        |  |                                 |
|         | 10:30~11:15<br>太極拳48式<br>角守 夕佳    |  |        |  |                                 |
| 11:00   |                                   |  |        |  |                                 |
|         | 11:30~12:15<br>ジャズダンス<br>富山 真希    |  |        |  | 11:45~12:15<br>アクアピクス<br>立石 正美  |
| 12:00   |                                   |  |        |  | 12:25~12:55<br>アクアヌードル<br>立石 正美 |
|         | 12:30~13:00<br>ストレッチ<br>内藤 洋子     |  |        |  |                                 |
| 13:00   |                                   |  |        |  |                                 |
|         | 13:15~14:00<br>バレエ<br>内藤 洋子       |  |        |  |                                 |
| 14:00   |                                   |  |        |  |                                 |
|         | 14:15~15:00<br>ベーシックエアロ<br>kiyomi |  |        |  |                                 |
| 15:00   |                                   |  |        |  |                                 |
|         | 15:15~15:45<br>ボディメイク<br>kiyomi   |  |        |  |                                 |
| 16:00   |                                   |  |        |  |                                 |
|         | 16:00~16:45<br>骨盤エクササイズ<br>酒井 澄恵  |  |        |  |                                 |
| 17:00   |                                   |  |        |  | 15:15~19:30<br>キッズスクール          |
|         | 17:00~17:45<br>ヨガ45<br>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。