

# 令和4年9月19日（月・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	9:50~10:35 ピラティス 吉村	10:00~10:45 ベーシックエアロ 竹内（礼）	●9:45~10:15 ウォーキング&ジョギング 渡邊（綾）
11:00	11:00~11:45 バレトン® 竹内（礼）	11:00~11:45 ZUMBA® 芦川	
12:00		12:00~12:45 ボディメイク 竹内（淳）	★12:45~13:15 アクアビクス 塙
13:00	13:15~14:00 太極拳48式 得字	13:05~13:50 ストレッチ 竹内（淳）	13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 塙
14:00	14:30~15:15 ピラティス 竹内（淳）	14:05~14:50 ヨガ RUMI	
15:00	15:30~16:15 エンジョイフラ プアラレア酒井	15:15~16:00 ダンス Saori	
16:00			
17:00	キッズダンス		
18:00			
19:00			●…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

19:30閉館