

12月29日（木） 年末レッスンスケジュール

	第1スタジオ		第2スタジオ		可動床プール
9:00	9:15~9:45 ポールストレッチ(バランスボール) 高野 繭美		9:20~10:05 太極拳24式 角守 夕佳	抽選 9:00~	9:20~9:50 アクアヌードル 田沼 栄一
10:00	10:00~10:45 リズム キックボクシングEX 高野 繭美		10:20~11:05 気功 角守 夕佳		
11:00	11:05~11:50 ピラティス (マットサイエンス) 高野 繭美		11:20~11:50 ボディメイク AKEMI		11:45~12:15 アイチ 1.2m 田沼 栄一
12:00	12:05~12:50 エンジョイフラ カレイハノ狩野		12:05~12:50 ベーシックエアロ AKEMI		12:25~12:55 アクアZUMBA® 田沼 栄一
13:00	13:10~13:55 バレエ 新井 利江		13:10~13:55 太極舞 瀬川 元弘		13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子
14:00	14:30~15:15 ZUMBA® 鈴木 貴子		14:25~15:10 ボクシングEX 瀬川 元弘		13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子
15:00	15:35~16:20 ヨガ45 asuka				
16:00					
17:00					
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	リラックス調整	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。