

# 3月21日(火) 祝日レッスン

	スタジオ	プール
9:00	9:15~10:00 ★DANCE45 KIKKO!	
10:00	10:25~11:10 ★ヨガ45 SHIHO	スクール
11:00	11:25~12:05 ★ローインパクトエアロ 伊藤純子	
12:00	12:20~13:05 ★シェイプエアロ 伊藤純子	12:05~12:20 ★肩・腰・膝ラク水中体操 菅野博美
13:00	13:20~13:50 ★グループファイト30 八木宏平	12:30~13:00 ★アクアビクス 菅野博美
14:00	14:15~15:00 ★ピラティス45 高岡知世	13:10~13:40 ★ジョイフロート 菅野博美
15:00	15:15~15:55 ★ボール&ピラティス40 高岡知世	13:50~14:05 ★プチウォーク 神香
16:00		14:15~14:45 ★アクアビクス 神香
17:00	キッズスクール	キッズスクール
18:00	18:30~19:15 ★ヨガ45 西内やよい	
19:00		
	20:00閉館	

★印は予約が必要となります。

・現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。