

8月11日(金・祝) 祝日営業レッスン

	スタジオ	プール
9:00		
	9:25~10:10 ヨガ45 絵里子	
10:00		
	10:25~11:05 ローインパクトエアロ 友吉正美	10:55~11:25 ★パワーウォーキング 多賀久江
11:00	11:20~12:05 インターエアロ 友吉正美	11:35~12:05 ★アクアビクス 多賀久江
12:00		12:15~12:45 ★お腹引締めアクア 多賀久江
	12:25~13:10 DANCE45 KIKKO!	
13:00		13:25~13:55 ★アクアヌードル 田沼栄一
	13:25~14:10 骨盤エクササイズ45 村上靖和	14:05~14:35 ★AQUA ZUMBA® 田沼栄一
14:00	14:25~14:55 ストレッチ30 村上靖和	
15:00	15:10~15:50 ローインパクトエアロ 村上靖和	
16:00	16:05~16:50 太極拳45 斉藤照代	
17:00		
18:00	18:30~19:15 ヨガ45 mina	18:00~18:30 AQUA ZUMBA® AKEMI
19:00		
	20:00閉館	