

9/18(月)祝日レッスンスケジュール

		月曜日	
		スタジオ	プール
		9:00~18:30	
9:00			
10:00	9:30~10:15 骨盤エクササイズ かなえ		
11:00	10:30~11:15 ヨガ かなえ		
12:00	11:45~12:30 アロマリラックス かなえ		
13:00			12:15~12:45 ウォーキング&ストレッチ 高木 智子
14:00	13:55~14:25 ストレッチ 富山 真希		12:55~13:25 アクアピクス 高木 智子
15:00	14:35~15:20 ジャズダンス 富山 真希		
16:00	15:40~16:20 ローインパクトエアロ 野村 京子		
17:00			
18:00			18:30まで
19:00	19:00閉館		

変更プログラム

※スタジオ・アクアレッスンに変更はございません。