

# 3月20日（水・祝）

# 祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		可動床プール
9:00					
	9:20~10:10 ヨガ50 坂井 結美		9:35~10:20 ベーシックエアロ 飯塚 広美		
10:00					
	10:35~11:05 はじめてエアロ 飯塚 広美				
11:00					
	11:20~11:50 ボディメイク 飯塚 広美				
12:00	12:10~12:55 バレエ 内藤 洋子		12:10~12:55 ダンス初中級 (HIPHOPジャズ) saori		12:00~12:30 アクアピクス 細谷 香苗
13:00	13:10~13:55 ダンス中級 (HIPHOPジャズ) saori				12:40~13:10 アクアミット 細谷 香苗
14:00					13:20~13:50 パワーダンス 高橋 映古
15:00					14:00~14:30 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古
16:00					
17:00	16:30~17:20 ヨガ50 Akiyo				
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	リハビリ・リハビリ調整	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。