

7/15(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	10:30~11:30 ヨガ かなえ		
12:00	11:45~12:30 アロマリラックス かなえ		
13:00	※時間変更 12:45~13:30 コンディショニングストレッチ 富山 真希	12:15~12:45 ウォーキング&ストレッチ 高木 智子	
14:00	※時間変更 13:40~14:25 ジャズダンス 富山 真希	12:55~13:25 アクアピクス 高木 智子	
15:00			
16:00	15:50~16:30 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		