

# 9/16(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<br>骨盤エクササイズ<br>かなえ                |            |                                      |
| 11:00 | 10:30~11:30<br>ヨガ<br>かなえ                     |            |                                      |
| 12:00 | 11:45~12:30<br>アロマリラックス<br>かなえ               |            |                                      |
| 13:00 | ※時間変更 12:45~13:30<br>コンディショニングストレッチ<br>富山 真希 |            | 12:15~12:45<br>ウォーキング&ストレッチ<br>高木 智子 |
| 14:00 | ※時間変更 13:40~14:25<br>ジャズダンス<br>富山 真希         |            | 12:55~13:25<br>アクアピクス<br>高木 智子       |
| 15:00 |  |            |                                      |
| 16:00 | 15:50~16:30<br>ローインパクトエアロ<br>野村 京子           |            |                                      |
| 17:00 |  |            |                                      |
| 18:00 |  | 18:30まで    |                                      |
| 19:00 | 19:00閉館                                      |            |                                      |