

# 9/23(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  |  |         |  |                                      | 9:00  |  |  |
|       | 9:30~10:15                                   |         |  |                                      |       |  |  |
| 10:00 | 骨盤エクササイズ<br>かなえ                              |         |  | 成人スクール                               | 10:00 |  |  |
|       | 10:30~11:30                                  |         |  |                                      |       |  |  |
| 11:00 | ヨガ<br>かなえ                                    |         |  | 成人&親子スクール                            | 11:00 |  |  |
|       | 11:45~12:30                                  |         |  |                                      |       |  |  |
| 12:00 | アロマリラックス<br>かなえ                              |         |  |                                      | 12:00 |  |  |
|       |  |         |  | 12:15~12:45<br>ウォーキング&ストレッチ<br>高木 智子 |       |  |  |
|       | ※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 |         |  | 12:55~13:25<br>アクアピクス<br>高木 智子       | 13:00 |  |  |
| 13:00 |  |         |  |                                      |       |  |  |
|       | ※時間変更 13:40~14:25<br>ジャズダンス<br>富山 真希         |         |  |                                      |       |  |  |
| 14:00 |  |         |  |                                      | 14:00 |  |  |
| 15:00 |  |         |  |                                      |       |  |  |
|       | 15:50~16:30<br>ローインパクトエアロ<br>野村 京子           |         |  |                                      | 15:00 |  |  |
| 16:00 |  |         |  |                                      | 16:00 |  |  |
| 17:00 |  |         |  | キッズスクール                              | 17:00 |  |  |
| 18:00 |  |         |  |                                      | 18:00 |  |  |
|       |  |         |  | 18:30まで                              |       |  |  |
| 19:00 |  |         |  |                                      | 19:00 |  |  |
|       |  | 19:00閉館 |  |                                      |       |  |  |