

# 10月14日（月・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					
	9:30~10:20 ピラティス 峯岸 明美				
10:00					
	10:35~11:05 はじめてエアロ kiyomi				
11:00	11:20~11:50 ボディメイク kiyomi		11:00~12:00 ジャズダンス natsuho		10:45~11:45 スクール
12:00					
	12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子		12:15~12:45 ストレッチ natsuho		12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi
13:00					13:05~13:35 パワーダンス kiyomi
	13:30~14:15 シェイプエアロ 川名 絵里子				
14:00					
	14:50~15:40 骨盤EX（アロマ） KANAE		14:30~15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘		
15:00					
16:00	15:55~16:40 バレトン® KANAE				
17:00					15:15~18:30 キッズスクール
18:00					
19:00					
20:00閉館					

エアロビクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リカバネーション調整	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。