

# 11/4(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 かなえ				10:00	
	10:30~11:30					
11:00	ヨガ かなえ				11:00	
	11:45~12:30					
12:00	アロマリラックス かなえ				12:00	
				12:15~12:45 ウォーキング&ストレッチ 高木 智子		
13:00				12:55~13:25 アクアピクス 高木 智子	13:00	
14:00					14:00	
15:00					15:00	
	15:50~16:30					
16:00	ローインパクトエアロ 野村 京子				16:00	
17:00					17:00	
18:00				18:30まで	18:00	
19:00		19:00閉館			19:00	