

12月20日（金）

振替営業レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		可動床プール
9:00					
	9:30~10:20 ヨガ50 憂子				
10:00					
11:00					
					11:30~12:00 お腹引き締めアクア 埴 雅代
12:00					12:10~12:40 アクアピクス 埴 雅代
	12:30~13:20 Disco World 青木 弓子				
13:00					
	13:35~14:20 骨盤EX KANAE				
14:00					
	14:35~15:05 バレトン® KANAE				
15:00					
	15:20~16:10 ヨガ50 tomo				
16:00					
17:00					
	17:30~18:30 ピラティス60 峯岸 明美				
18:00					
	18:45~19:30 ボクシングEX 瀬川 元弘				
19:00					
	19:45~20:30 ボディメイク 瀬川 元弘				
20:00					
21:00					
22:00					
23:00閉館					

クリスマスモード🔔
全開で楽しみましょう！！




エアロピクス	格闘技系	筋カトレーニング	ダンス系	リラゲ-ョン調整	太極拳・気功	その他	スクール
--------	------	----------	------	----------	--------	-----	------

※アクアレレッスンの水深記載のないものは、基本の1.1mとなります。