

8/11(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 骨盤エクササイズ かなえ			10:00	
10:00		10:30~11:30 ヨガ かなえ			11:00	
11:00		11:45~12:30 アロマリラックス かなえ			12:00	
12:00					12:15~12:45 ウォーキング&ストレッチ 高木 智子	
		※時間変更 12:45~13:45			12:55~13:25 アクアビクス 高木 智子	
13:00		コンディショニングストレッチ 富山 真希			14:00	
		※時間変更 13:55~14:40				
14:00		ジャズダンス 富山 真希				
15:00						
16:00						
17:00						
18:00				18:30まで	18:00	
19:00			19:00閉館		19:00	

※15:50~16:30 ローインパクトエアロ ⇒ 休講