

9月23日（火・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					
	9:30~10:15 バレトン® 小堀 彩子		9:15~10:00 太極拳24式 武藤 安希恵		9:20~9:50 アクアピクス 田沼 栄一
10:00					10:00~10:30 アクアブートキャンプ 田沼 栄一
	10:30~11:15 ZUMBA® 辻 美江		10:25~11:10 陳式太極拳 吉野 天人		
11:00					
	11:30~12:15 ベーシックエアロ 野村 京子		11:35~12:05 ボールEX(足・ボール) 辻 美江		
12:00					12:00~12:30 アクアピクス kiyomi
	12:35~13:20 ヨガ45 鹿目 美紀				12:40~13:10 お腹引き締めアクア 1.2m kiyomi
13:00			13:20~14:10 Disco world 青木 弓子		
	13:50~14:35 骨盤EX 辻 美江				
14:00					
	14:50~15:10 ポールストレッチ 片岡 美知子				
15:00					
	15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子				
16:00					
	16:30~17:20 バレエダンスEX 富山 真希				
17:00					
	17:35~18:20 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子				
18:00					
19:00					
20:00閉館					

エアロピクス	格闘技系	筋カトレーニング	ダンス系	リカレ-ション調整	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。