

9月15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 ヨガ50 磯野 みずき				
10:00					
	10:35~11:05 はじめてエアロ kiyomi				
11:00			11:00~12:00 ジャズダンス natsuho		
	11:20~11:50 ボディメイク kiyomi				
12:00			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 アクアZUMBA® kiyomi
	13:35~14:35 エンジョイフラ プアクーレア三浦				
14:00			14:30~15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘		
	14:50~15:40 骨盤EX(アロマ) KANAE				
15:00			15:30~16:15 シェイプエアロ kiyomi		
16:00	15:55~16:40 バレトン® KANAE				
17:00					
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	リラックゼーション調整	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。