

12月29日（月） 特別営業日レッスン

	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 バレエ (バーなし) 田中 絵梨		
	11:20~11:50 ボディメイク kiyomi				
12:00			12:15~12:45 ストレッチ 田中 絵梨		12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi
	12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子				13:05~13:35 アクアZUMBA® kiyomi
13:00			13:30~14:15 シェイプエアロ 川名 絵里子		
	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) KANAЕ				
15:00					
	15:55~16:40 バレトン® KANAЕ				
16:00					
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	リラゲ-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。