

# 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					
10:00	9:30~10:20 ヨガ50 磯野 みづき				
11:00	10:35~11:05 はじめてエアロ kiyomi		11:00~12:00 バレエ (バーなし) 田中 絵梨		
12:00	11:20~11:50 ボディメイク kiyomi		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
13:00	12:40~13:20 STEP1 川名 絵里子		13:30~14:15 シェイプエアロ 川名 絵里子		13:05~13:35 アクアZUMBA® kiyomi
14:00	13:35~14:35 エンジョイフラ プアクーレア三浦		14:30~15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘		
15:00	14:50~15:40 骨盤EX(アロマ) KANAE				
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	リラクゼーション調整	太極拳・気功	その他	スクール
--------	------	----------	------	------------	--------	-----	------

※アクア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。