

2月11日 (水・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					
	9:20~10:20 ヨガ60 坂井 結美		9:35~10:20 ベーシックエアロ 飯塚 広美		
10:00					
	10:35~11:05 はじめてエアロ 飯塚 広美				
11:00					
	11:20~11:50 ボディメイク 飯塚 広美				
12:00					
	12:10~12:55 バレエ 内藤 洋子		12:10~12:55 ダンス初中級 (H I PHOP ジャズ) saori		
13:00					
	13:10~13:55 ダンス中級 (H I PHOP ジャズ) saori				13:20~13:50 パワーダンス 高橋 映古
14:00					14:00~14:30 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古
	14:35~15:25 ピラティス50 小館 夢子				
15:00					
	15:45~16:25 ヨガ40 小館 夢子				
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。