

2/23(月)祝日レッスンスケジュール

		月曜日	
		スタジオ	プール
		9:00~18:30	
9:00			
	9:30~10:15 骨盤エクササイズ かなえ		
10:00			
	10:30~11:30 ヨガ かなえ		
11:00			
	11:45~12:30 アロマリラックス かなえ		
12:00			
	※時間変更 12:45~13:45		12:15~12:45 ウォーキング&ストレッチ 高木 智子
13:00	コンディショニングストレッチ 富山 真希		12:55~13:25 アクアビクス 高木 智子
	※時間変更 13:55~14:40		
14:00	ジャズダンス 富山 真希		
15:00			
	15:50~16:30 ローインパクトエアロ 野村 京子		
16:00			
17:00			
18:00		18:30まで	
19:00	19:00閉館		19:00