祝日プログラム

11月23日(月)

無料

月曜日

	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00			教
:30	10:00～10:45 ピラティス45 安田　千草		10:00～11:00 親子スイミング 西垣　典子
11:00			
:30	11:00～12:00 ボディシェイプ 安田　千草		
12:00			11:45～12:15 アクア ふみ
:30	12:15～12:45 エアロ30 田中　陽子		
13:00			
:30	13:00～13:45 バレトン45 ふみ	13:00～13:45 ヨガ45 田中　陽子	13:00～13:30 ミットアクア 水野　恵美
14:00			13:45～14:15 水中ウォーキング 水野　恵美
:30	14:00～14:45 週替わりレッスン	14:00～14:45 筋膜リリース 平　美紀	
15:00			
:30	15:00～15:45 脂肪燃焼サーキット 横田　好史		
16:00			
:30	16:00～17:00 エアロ60 上之段　笑美子		
17:00			