

10月13日(月)祝日スケジュール



	1studio	2studio	3studio	pool
10:30		10:20~ ファイティングEX 50 yoko		
11:00			11:00~	
11:30	11:30~ ※定員30名 全身シェイプ 45 yoko	11:30~	リラックスヨガ 60 進藤	
12:00		ピラティス 60 井上		
12:30	12:40~	12:45~	12:40~	13:00~
13:00	はじめてキアダンス 60 rena	バレトン 50 神		メドレーチャレンジ 45 稲葉
13:30				13:55~
14:00	14:00~	13:55~		フィンスイム30 稲葉
14:30	STEP初中級 45 小畑	ZUMBA 60 高橋(真)		14:45~
15:00	15:00~	15:10~	15:30~	アクアミット30 稲葉
15:30	エアロ初中級 45 小畑	Q-renボディメンテナンス 骨盤体操 45 高橋(真)	少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋	
16:00				
16:30				