

11月24日(月)祝日スケジュール ★振替休日★

	1studio	2studio	3studio	pool
	10:25～	10:20～		
10:30	エアロ初中級 45 菅原	ファイティングEX 50 yoko		
11:00				11:00～ アクアビクス30 松本
11:30	11:30～ ※定員15名	11:30～ 	11:25～ 	
12:00	 BOSU BALANCE40 yoko	リラックスヨガ 60 進藤 	ポールストレッチ30 菅原 	
12:30	12:40～		12:40～ 	
13:00	はじめてキアダンス 60 rena 	12:50～ STEP中級 45 小畑	姿勢改善30  石附 	13:00～
13:30			13:20～ エアロ初級30 石附 	メドレーチャレンジ 45 稲葉
14:00	13:55～	13:55～		13:55～
14:30	ジャズダンス 60 谷口	ZUMBA 60 高橋(真)		14:45～
15:00	15:10～	15:10～ 		アクアミット30 稲葉
15:30	シェイプ ボクシング 60 MIWA	モナリザ エクササイズ 60 古森 	15:30～ 	
16:00			少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋 	
16:30				
17:00				