





























4月29日(水)祝日スケジュール 昭和の日

	1studio	2studio	3studio	pool
	10:25~ 	10:25~		
10:30	太極拳 60 湯浅 	ZUMBA 60 アリーナ	10:40~ 	11:00~ アクアビクス30 松本
11:00			姿勢改善 45 石附 	
11:30	11:40~	11:35~ 	11:40~	       
12:00	STEP初中級 45 金崎 	ベーシックヨガ 50 河野 	エアロ初級30 石附 	
12:30	12:45~	12:45~ 		
13:00	ファイティングEX 45 yoko 	バレトン 50 神		
13:30	14:00~ 	14:00~ 		
14:00	ベリーダンス 60 文華	ポティ コンディショニング 60 宮石		14:00~ aqua COMBAT30 yoko
14:30				
15:00	15:15~	15:15~ 	15:30~ 	  
15:30	エアロ中級 45 宮石	アロマ リラックスヨガ 60 チャコ 		
16:00				
16:30	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> ~ [森林浴の香り] アロマを使用~ 自律神経のバランス調整の効果が 期待できます☆ </div>		