

10月12日(月)祝日スケジュール



	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ ボディメイク 45 河崎	10:20~ ファイティングEX 50 yoko		
11:00	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		11:30~ アクアビクス30 河崎
12:00	12:40~ ピラティス 60 アリーナ	12:50~ STEP初中級 45 小畑	12:40~ 姿勢改善 45 石附	13:00~ スイム中級30 [フォーム] Hitomi
13:00	14:00~ ボディバランス 45 谷口	13:55~ ZUMBA 60 高橋(真)		13:40~ スイム中級45 [メドレー] Hitomi
14:30	15:00~ ジャズダンス 60 谷口	15:15~ Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操 45 高橋(真)	15:30~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋	
16:00				
16:30				