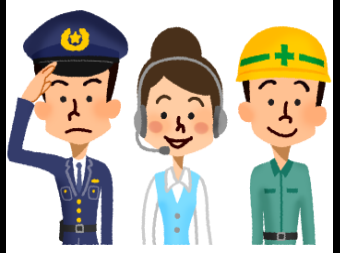
11月23日(月)祝日スケジュール



	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30～ エアロ中級 45 菅原	10:20～ ファイティングEX 50 yoko	11:00～ リラックスヨガ 60 進藤	
11:00				
11:30	11:30～ ※定員30名 全身シェイプ 45 yoko 予	11:30～ ピラティス 60 井上		
12:00				
12:30	12:50～ STEP初中級 45 小畑	12:45～ バレトン 50 神	12:40～ 姿勢改善45 石附 予	13:00～ スイム中級45 【メドレー】 稲葉
13:00				
13:30	13:55～ エアロ初中級 45 小畑	13:55～ ZUMBA 60 高橋(真)		13:55～ フィンスイム30 稲葉
14:00				
14:30	15:00～ BREAK BEAT FIT 50 Makoto	15:10～ 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	14:45～ アクアミット30 稲葉
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				