

2012年2月11日(土)

祝日レッスンスケジュール

	スタジオA	スタジオB	レ SSP プール
10:00	10:15~10:45 初めて太極扇 <small>ヤマクチ</small>	10:15~ ラジオ体操	
11:00	11:00~11:45 太極拳2 <small>ヤマクチ</small>	11:00~11:45 エンジョイエアロ <small>インカワ</small>	11:30~12:30 ファミリープール
12:00	12:00~12:45 [NOC] 太極扇 <small>ヤマクチ</small>	12:00~12:30 STEP <small>インカワ</small>	
13:00	13:00~14:00 ファットバーナー	13:00~14:00 [NOC] 骨格美人 第2・4土曜日	13:00~13:30 水中ウォーキング <small>カマカタ</small>
14:00		14:15~15:00 OXGENO <small>オクミヤ</small>	14:00~14:30 スイムはじめの一步 <small>カマカタ</small>
15:00		15:15~16:00 ボールEX <small>コヤノ</small>	14:45~15:00 きれいに平泳ぎ <small>キムラ</small>
16:00	16:10~17:10 パワーヨガ <small>タカハタ</small>	16:15~17:00 ボディシェイプ エアロ <small>タイラ</small>	15:15~15:45 めざせ!50mクロール <small>キムラ</small>
17:00	17:20~18:20 骨盤調整 コンディショニング <small>タカハタ</small>		16:00~16:30 ワンポイントアドバイス <small>カマカタ</small>
18:00			14:00~16:30 レ SSP プール 開放
19:00			
20:00			

スポーツエリアは20:30まで