

10月12日（月）祝日スケジュール

	1 Studio	2 Studio	Pool
10:00	10:15-11:00	10:15-11:00	
10:30	オリジナルSTEP 45 遠藤純子	太極拳45 高野寿子	
11:00	11:10-11:55	11:15-12:15	
11:30	BODY COMBAT45 DAIGO	ヒップホップ 60 TAKAO	11:30-12:15 アクアビクス45 遠藤純子
12:00	12:15-13:15		
12:30	ヨガ 60 Rikako	12:30-13:30 初級EX ストレッチ&リズム エクササイズ 60 廣島聖子	
13:00	13:30-14:15		
13:30	ストリートダンス 45 anju		
14:00			
14:30	14:30-16:00		
15:00	日本舞踊 ワークショップレッスン (浴衣の着付けレッスン付) 花柳梨兆 師範		
15:30			
16:00			
16:00			
18:00	祝日スケジュールのみ、 時間が通常スケジュール より、15分間早くスター	18:15-18:50	
18:30		しっかりストレッチ 35 大森恵美子	
19:00	19:00-19:45	19:00-19:45	19:10-20:10
19:30	エアロビクスONE 45 近藤義光	効果的に筋トレ 45 大森恵美子	楽々改善スイム 60 白石 勝
20:00	20:00-20:45		
20:30	BODY ART 45 近藤義光		
21:00			
21:30 閉館			

