

# 2024年 9月16日（祝・月）レッスンスケジュール

|       | スタジオ1                                | スタジオ2                        | プール                                |       |
|-------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------|
| 9:00  | 9:15-10:00<br>ハタヨガ<br>アンナ            |                              |                                    |       |
| 10:00 | 10:15-11:00<br>やさしいエアロ<br>姉川         |                              |                                    |       |
| 11:00 | 11:15-12:00<br>二十四式太極拳<br>竹之内        |                              | 11:15-12:00<br>アクア&ヌードルストレッチ<br>山根 | 11:00 |
| 12:00 |                                      |                              |                                    |       |
| 13:00 | 13:15-14:00<br>バレトン<br>永松            |                              |                                    |       |
| 14:00 | 14:15-15:00<br>かんたんダンス<br>山中         | 14:15-15:00<br>バレリーナヨガ<br>永松 | 13:30-14:15<br>水中健美操<br>古川         | 13:00 |
| 15:00 | 15:15-16:00<br>ピラティス<br>山中           |                              | 15:15-16:00<br>やさしいアクア<br>田中       | 15:00 |
| 16:00 | 16:15-16:45<br>エアロ入門<br>田中           |                              |                                    |       |
| 17:00 | 17:00-17:45<br>ストレッチ&コンディショニング<br>姉川 |                              |                                    |       |
| 18:00 | 18:00-18:45<br>健美操<br>古川             |                              |                                    |       |
| 20:00 | 20:00 閉館                             |                              |                                    | 20:00 |
|       | スタジオ                                 | スタジオ2                        | プール                                |       |