

2025年 7月21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 らくらくストレッチ 中野			
10:00	10:15-11:00 やさしいエアロ 中野			
11:00	11:15-12:00 太極拳 梁 井		11:15-12:00 アクア&ヌードルストレッチ 山根	11:00
12:00	12:15-13:00 ZUMBA 奈良崎			
13:00	13:15-14:00 ZUMBA 佐藤			13:00
14:00	14:15-15:00 エアロ&トレーニング 佐藤	14:15-15:00 バレリーナヨガ 永 松	13:30-14:15 水中健美操 古 川	
15:00	15:15-16:00 らくらくストレッチ 田中		15:15-16:00 やさしいアクア 山根	15:00
16:00	16:15-16:45 エアロ入門 田 中			
17:00	17:00-17:45 体幹トレーニング&ストレッチ 田中			
18:00	18:00-18:45 健美操 古 川			
20:00	20 : 00 閉 館			20:00
	スタジオ	スタジオ2	プール	