

ラグビーワールドカップ期間中レッスン

10月23日

10月24日

10月29日

10月30日

	水		木		火		水		
	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール
9:00									
9:45~10:45		ヨガ 八重樫						ヨガ 八重樫	
10:00					10:00~11:00 お気軽フラ エクササイズ へポ アヒヒ 朋	10:15~11:15 ZUMBA 志村 晴子			
11:00	追加 11:00~12:00 バレトン MaYu	11:00~12:00 かんたん ステップ 石毛	10:30~11:30 かんたん エアロビクス 石丸	10:30~11:30 ヨガ 新岡	11:15~12:15 フラ へポ アヒヒ 朋	11:30~12:30 バランス コーディネーション 志村 晴子	11:00~12:00 かんたん ステップ 石毛	11:00~11:45 アクアビクス 定員40名(成人)	
12:00				11:45~12:45 初めてジャズ 新岡					
13:00		12:30~13:30 初めて ヒップホップ MaYu		13:00~14:00 ジャズ 新岡		追加 13:00~14:00 健康体操 Kaori	12:30~13:30 初めて ヒップホップ MaYu		
14:00	14:00~15:00 ノルディック スローウォーキング 畑	13:45~14:45 ヒップホップ MaYu	13:30~14:30 気功 甲斐 由樹		14:15~15:15 ラテン Kaori		14:00~15:00 ノルディック スローウォーキング 畑	13:45~14:45 ヒップホップ MaYu	
15:00									
16:00					15:30~16:20 子どもバレエ 高橋	15:30~16:30 筋コン& ストレッチ Kaori			
17:00					16:30~17:20 子どもバレエ 高橋				
18:00				追加 18:15~19:15 ピラティス 尾崎 祐子			追加 17:30~18:30 シェイプアップ フラ へポ アヒヒ 朋		
19:00					18:45~19:30 adidas ボクシング 岩村				
19:30~20:15	19:30~20:15 レップリーボック 山川	19:30~20:30 ピラティス 尾崎 祐子	19:30~20:30 シェイプアップ フラ へポ アヒヒ 朋	20:00~21:00 エアロビクス 佐藤 果純	19:45~20:45 ボディシェイプ 山川	19:30~20:30 ヨガ kazu	19:30~20:15 レップリーボック 山川	19:30~20:30 ピラティス 尾崎 祐子	
20:00							20:30~21:30 ストレッチ&ヨガ Emi		
21:00	20:30~21:30 ストレッチ&ヨガ Emi								
22:00									

上記以外の曜日は、休館日でない限り、通常通りのレッスンを行います。