

# ラグビーワールドカップ期間中レッスン

9月17日		9月18日			9月23日		9月26日		9月30日	
火		水			月・祝		木		月	
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 30名(成人)	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
9:00										
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	9:45~10:45 ヨガ 八重樫		10:00~11:00 バレエストレッチ& エクササイズ 高橋	10:00~11:00 ヨガ kazu	10:30~11:30 かんたん エアロビクス 石丸	10:30~11:30 ヨガ 新岡	10:00~11:00 バレエストレッチ& エクササイズ 高橋	10:00~11:00 ヨガ kazu
11:00	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 エアロビクス 巻野	11:00~11:45 アクアビクス 小川 万里	11:15~12:15 初めてバレエ 高橋	11:15~12:15 ステップ 佐藤 果純		11:45~12:45 初めてジャズ 新岡	11:15~12:15 初めてバレエ 高橋	11:15~12:15 ステップ 渡辺 優子
12:00		追加	12:30~13:30 初めて ヒップホップ MaYu			12:30~13:30 かんたん エアロビクス 佐藤 果純	13:00~14:00 ジャズ 新岡	13:00~14:00 ジャズ 新岡		12:30~13:30 健康体操 渡辺 優子
13:00		追加	13:45~14:45 ヒップホップ MaYu		14:00~15:00 太極拳 甲斐 由樹		13:30~14:30 気功 甲斐 由樹			追加
14:00			14:00~15:00 ノルディック スローウォーキング 畑						14:00~15:00 太極拳 甲斐 由樹	13:45~14:45 かんたん エアロビクス 佐藤 果純
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										
19:00	18:45~19:30 ZUMBA 巻野	19:30~20:30 ヨガ kazu								
20:00	19:45~20:45 TBC 巻野									
21:00										
22:00										

上記以外の日にちにつきましては、休館日を除いて通常通りのレッスンを行います。