

	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	
9:00					9:00
10:00	10:00~10:45 ヨガ 是川				10:00
11:00	11:00~11:45 初心エアロ 是川				11:00
12:00	12:00~13:00 ヒザイタ体操& リズムウォーク 堀川				12:00
13:00					13:00
14:00	13:15~14:15 ボディバランス新曲 細野				14:00
15:00	14:30~15:30 ボディパンプ新曲 (30名) 西川・石井・三井				15:00
16:00	15:45~16:45 ボディコンバット新曲 石井		15:30~16:15 水中リハビリ中級		16:00
17:00					17:00
18:00	17:00~18:30 スタジオ開放時間 卓球				18:00
19:00					19:00