



9月 23日 (月曜日)				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00				
10:30	〆 はじめてエアロ 10:30~11:15 (板垣)	GROUP POWER 10:20~11:05 (MASAKAZU)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	アクアビクス(圭子) 10:25~10:55
11:00				流水教室(長田) <small>有料</small> 11:00~12:00
11:30	〆 ダンベル体操(佐々木) 11:30~12:00	STEP45 11:20~12:05 (圭子)		
12:00				
12:30	GROUP GROOVE 12:15~13:00 (KEIKO)	〆 骨盤体操(堀内) 12:30~13:00		かんたんバクフライ(本田) 12:30~13:00
13:00				
13:30	やさしいエアロ 13:15~14:00 (松浦)	GROUP POWER 13:15~14:00 (MASAKAZU)		〆 水中ウォーキング(本田) 13:15~13:45
14:00				
14:30	〆 メディカル&リンパケア ストレッチ 14:10~15:10 (堀内)	ズンバ 14:15~15:00 (松浦)		らくらく平泳ぎ(小林) 14:00~14:30
15:00				
15:30	エンジョイエアロ 15:25~16:10 (圭子)	美尻ヨガ 15:20~16:20 (石堂)	らくらく背泳ぎ(小林) 15:30~16:00	
16:00				
16:30		〆 Bodyリセット(堀内) 16:30~17:00		
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				