















# 4月29日(木)昭和の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00				9:00
	9:20			
10:00	プラナヨーガ 40 RUMIKO 	9:30 映像レッスン 24式太極拳		10:00
	10:20			
	昭和の エアロ(入門) 富永	10:10 映像レッスン ラテンダンススキルを 高めるストレッチ		
11:00		 11:00 映像レッスン 中級エアロ (VOL.8)		11:00
	11:10			
	身体調整ストレッチ 40 寺田(佳) 			
12:00				12:00
	12:10	ワークショップ		
	ZUMBA 30 あつこ			13:00
13:00	13:00  CENTERGY 60 MASA 			13:00
14:00			13:45 ウェーブリング アクア 30 久波	14:00
	14:50			
15:00	足裏リンパ 30 久波 			15:00
	15:35	 GROOVE 45		
16:00	 fight 45 杣木		16:00	
		 POWER 45		
17:00			17:00	
		 CORE		
18:00			18:00	
<h2>営業時間</h2> <h1>8:00~20:00</h1>				

 ←初心者向けレッスン
  ←上級者向けレッスン
  ←祝日内容変更レッスン