

1月14日(月) 祝日レッスン表

スタジオ	プール
10:30~11:20 朝ヨガ 50(岡村)	10:30~11:15 アクアビクス 45(宮澤)
11:30~12:10 太極舞 40(岡村)	11:30~12:10 水泳指導初級 40(三ツ井)
12:25~13:05 スタートエアロ 40(Rie)	
13:15~14:15 骨盤ストレッチ&ウェーブリング 60(若月)	
14:30~15:30 RITMOS 60(早川)	
15:45~16:45 ボディアタック新曲発表 (北村&原山)	
17:00~18:00 リラクゼーションヨガ 60(EMI)	