

12月 スタジオレッスン スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
12/17 (休館日)	18 (休館日)	19 (休館日)	20 (休館日)	11:00 ~ 11:50 アロマヨガ Wakako	11:00 ~ 11:50 バランスボール Michiko	10:30 ~ 11:20 スローエアロビクス Shigeru
				13:50 ~ 14:30 水中ウォーク Wakako	14:00 ~ 14:50 ZUMBA Michiko	14:30 ~ 15:20 ピラティス Teppeï
				19:10 ~ 20:00 ベーシックエアロ Yoshiko	19:10 ~ 20:00 AQUAZUMBA Michiko	
24 11:00 ~ 11:50 モーニングヨガ Yuki 14:00 ~ 14:50 ZUMBA Mari	25 11:00 ~ 11:50 ピラティス Yuki 13:55 ~ 14:45 骨盤改善ヨガ Wakako 19:10 ~ 20:00 ZUMBA Emi	26 11:00 ~ 11:50 バランスボール Michiko 14:00 ~ 14:50 ヨガ Mari 19:10 ~ 20:00 チャレンジエアロ Shigeru	27 (休館日)	11:00 ~ 11:50 アロマヨガ Wakako	11:00 ~ 11:50 ヨガ Mari	30
				13:50 ~ 14:30 水中ウォーク Wakako	14:00 ~ 14:50 ZUMBA Mari	
				16:00 ~ 16:50 ZUMBA Mari	16:00 ~ 16:50 ヨガ Mari	
31 (休館日)	<p> レッスンスタジオ プール (バーデゾーン) </p>					