



# 1月12日(月)祝日 特別レッスン スケジュール

通常レッスン  
スケジュールより  
変更が多いので  
ご確認ください！



スタジオ	プール
	定員 15名
9:45-10:30 健康体操45 市川 実	10:00-10:45 水中ウォーク45 本田 美咲希
10:45-11:45 太極舞 安岡 知洋	11:00-11:45 アクアビクス45 市川 実
12:00-13:00 DISCO WORLD 安岡 知洋	
13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 仙頭 美奈子	
LES MILLS 変更	
14:15-15:15 ボディアタック 山本 翔	
LES MILLS 変更	
15:30-16:15 ボディバランス45	
LES MILLS 変更	
16:30-17:30 ボディコンバット	17:00-18:00 キッズスイミング
LES MILLS	
18:00-18:45 ボディパンプ45	
LES MILLS 変更	
19:00-19:45 ボディアタック45	19:00-19:45 いろいろスイム45 西尾 浩祐
LES MILLS	
20:00-20:45 ボディバランス45	