

月	9:00~9:50	朝ヨガ	しおや
	10:00~10:40	免疫回復リズム体操	しおや
	11:10~11:50	アクアシェイプウォーキング	しおや
水	9:00~9:50	ストレッチ健康体操	田邊
	10:05~10:55	nani Aloha ナニ・アロハ	田邊
	11:20~12:05	アクアビクス	田邊
木	9:20~10:10	美ューティBodyWave®	川口
	10:30~11:10	アクアZUMBA	川口
金	9:00~10:00	骨盤エクササイズ	笠原
	10:15~11:05	ZUMBA	川口
土	9:00~10:00	リラックスヨガ	茂内
	10:10~11:00	初級・中級エアロ	笠原
	11:20~12:20	やさしいパワーヨガ	齋藤
日	15:00~16:00	美姿勢ヨガ	しおや

|

|