

1/9(月・祝日)

スタジオ

11 : 00	かんたんステップ	堀田
12 : 15	ボディメイキング	小熊
13 : 00	エンジョイエアロ	小金井
14 : 15	ボディファイト	林
16 : 00	やさしい低衝撃	松本
17 : 30	ゆっくりエアロ	松本

プール

10 : 00	ウォーキング	高橋
10 : 30	背泳ぎ初級	高橋
11 : 00	クロール中級 4 5	高橋
12 : 00	アクアビクス	守屋