

大変長らくお待たせしました！

12月17日よりレッスンはさらに充実します！

あいあい倶楽部  
タイムスケジュール

月		火		木		金		土		日
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
11:00~11:45 エアロ初級 吉原			11:30~12:15 アクア初級 吉原			11:00~11:45 エアロ中級 吉原				フ リ ー
		14:00~14:30 筋コンディショニング スタッフ		13:30~15:00 健康太極拳 (90分間) 吉川		14:00~14:30 ボールエクササイズ スタッフ		14:00~14:30 腰痛、膝痛改善クラス スタッフ		
14:45~15:30 ステップ 角					15:30~16:00 腰痛、膝痛改善クラス スタッフ		15:00~15:45 アクア中級 吉原		15:00~15:30 アクアジョギング スタッフ	
				18:15~19:00 ステップ中級 角				18:15~19:00 ステップ初級 角		
	19:15~20:00 アクアウォーク スタッフ	19:15~20:00 エアロ中級 吉原			19:15~20:00 シェイプアップ ジョギング スタッフ	19:15~20:00 ボクササイズ 吉原				
20:30~21:00 ストレッチ スタッフ		20:30~21:00 ストレッチ スタッフ		20:30~21:00 ストレッチ スタッフ		20:30~21:00 ストレッチ スタッフ				

\*ご不明な点がございましたらスタッフまでお尋ねください。