

## 6月11日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
11:00	ヒーリング ストレッチ45 10:15~11:00 沖中 珠美			11:00
12:00	シェイピング30 11:30~12:00 山路 和輝	ほくすヨガ45 11:25~12:10 喜多 智大		12:00
13:00	エアロ1 12:30~13:10 喜多 智大			13:00
14:00	スリム ボクシング45 13:45~14:30 山路 和輝	ストレッチ45 14:00~14:45 山越 哲哉	クロール30 13:30~14:00 喜多 智大	14:00
15:00		アクア ダンス30 14:10~14:40 喜多 智大		15:00
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00	パワー ラッシュ45 19:00~19:45 喜多 智大			19:00
20:00				20:00

## 6月18日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
11:00		アクティブ ストレッチ 10:30~11:00 水本 晴歌		11:00
12:00	キック シェイプ30 11:30~12:00 水本 晴歌			12:00
13:00	パワー ラッシュ30 12:30~13:00 中西 陽平	ヒーリング ストレッチ45 12:45~13:30 神戸 柚佳	アクア ダンス30 12:10~12:40 喜多 智大	13:00
14:00	エアロ2 13:40~14:30 喜多 智大	シェイピング30 13:45~14:15 神戸 柚佳	平泳ぎ30 12:50~13:20 喜多 智大	14:00
15:00				15:00
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00	キック シェイプ45 19:00~19:45 山路 和輝	エアロ2 19:10~20:00 喜多 智大		19:00
20:00				20:00

## 6月25日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
11:00	ボディケア 体操 10:30~11:15 沖中 珠美			11:00
12:00	シェイピング45 11:45~12:30 石川 優子		ウォーク& ジョグ30 11:30~12:00 沖中 珠美	12:00
13:00	UNIVERSAL WORLD MUSIC DANCE 13:00~14:00 喜多 智大	スリム ボクシング30 12:45~13:15 沖中 珠美		13:00
14:00		ストレッチ 13:30~14:00 沖中 珠美		14:00
15:00	しほるヨガ45 14:15~15:00 喜多 智大			15:00
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00	エアロ1 19:00~19:40 喜多 智大	スリム ボクシング45 19:10~19:55 中西 陽平		19:00
20:00				20:00

### 【スタジオ参加方法】

- ・レッスン開始10分前にスタジオ前にお集まり頂いた方々で抽選
- ・引いた番号の場所でレッスン受講

※他人への譲渡、番号交換はご遠慮ください。

※アクアレッソンは5分前までにレッスンコースに入水ください。

### 【レッスン参加定員】



30名



38名