

# 3/21(木) 春分の日



	スタジオA (2階)	スタジオB (3階)		プール
10:00			10:00	
	10:00~10:50 ミドルエアロLOW 石井 良幸	10:00~10:30 チャレンジステップ Ryo		
				10:30~11:10 受 アクア40 江川 美穂
11:00	10:55~11:05 下半身シェイプ 石井 良幸	10:55~11:55 コンボエアロ Ryo	11:00	
	11:15~11:55 シンプルエアロ 石井 良幸			10:50開始を 10:55に変更します。
12:00	12:05~12:55 ヨガ 荒木 佳重	12:10~13:00 コンボステップ 江川 美穂	12:00	12:10~12:40 受 4種目 丸山 知子
13:00	13:05~13:55 ZUMBA 夏海 はるか	13:15~13:55 シンプルエアロ 荒木 佳重	13:00	12:50~13:20 受 ウォーキング&ヌードル 丸山 知子
14:00			14:00	
	14:10~15:10 Q-ren ボディメンテナンス (骨盤体操) 夏海 はるか	14:10~15:10 リトモス新曲発表 RMX 池田 将英	15:00	
15:00	15:20~15:50 ダンスストレッチ 中村 緑			
16:00	15:50~16:20 JAZZダンス 中村 緑		16:00	
17:00	16:30~17:40 温郎 & 里沙の ミドルエアロ70 久保田 温郎 & 廣瀬 里沙	16:00~19:00 キッズスクール (新体操)	17:00	17:00~20:00 KSCスイミング 選手コース 3~5コース使用
18:00			18:00	
19:00			19:00	
			19:30	トレーニング施設利用終了時間
20:00			20:00	閉館時間

温郎 & 里沙のミドルエアロ70 / 久保田 温郎 & 廣瀬 里沙

流れのあるコアで刺激もあり、楽しく気持ちよく動けるクラスです。