



1月14日(月)祝日

	10	11	12	13	14	15	16	17	
スタジオエリア		11:00~ (45分間)  バレトン KOTOE ※定員20名	12:00~ (30分間)  ぷち リトモス 上田 ※定員20名		13:30~ (60分間)  リラックス ヨーガ 中菌 ※定員20名	15:00~ (45分間) シンプル エアロ 篠田 ※定員20名			
プールエリア			12:30~ (30分間)  アクア ダンス30 田中 ※定員15名	 アクアチャレンジラー ダブルスタンプDay!! (外気温5℃以下でトリプル☆)				16:00~ (30分間) ビューティー ウォーク 上田 ※定員15名	