

# 特別スケジュール 高松店

10月30日 (火)

スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
	0	15	50	0	50	0	10	30	0	0	15	0	10	50	0
	リングを使って ほぐして伸ばして	GO!GO! エアロビクス!		ナチュラル ヨガ	トレーニング				ヨガ		ミドルエアロ		リングを使って 身体の調整		
	山下美	山下美		山下美	近藤				中西		合田		合田		
プール	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
	0	0	30	0	0	50	0	0	0	30	0	30	0		
		健脚 初心			中級				選手育成練習		健脚		選手育成練習		
		小森			小森						馬場				
	0	0	30	0	0	50	0	0	30	0	30	0	0		
	全コース	3~7		全コース	5~7		全コース		6.7	7	6		6.7	全	

10月31日 (水)

スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
	0	30	30	0	30	0	10	50	0	30	50	0	10	50	0
		ヨガ			BボールEX		やさしい エアロ			ストレッチ		自力整体		ミュージック リズム	
		岡崎			松尾		岡崎			河原		藤井美		道北	
プール	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	30	0		
			上級									選手育成練習			
			石川												
	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	30	0	30	0	
	全コース		5~7			全コース					7		6・7		