

5月4日(土) 祝日スケジュール

10:00	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール					10:00	
				1	2	3	4	5		
10:30	ヨガ 10:20~11:05 mika									10:30
11:00										11:00
11:30	バレトン 11:25~12:10 mika		【女性限定】 ホットピラティス 11:30~12:30 佐藤 久美							11:30
12:00										12:00
12:30	UBOUND 12:30~13:00 小島 翔									12:30
13:00										13:00
13:30	ピラティス 13:20~14:05 佐藤 久美		【女性限定】 ホット リラックスヨガ 13:20~14:05 ユウキ							13:30
14:00										14:00
14:30	HIPHOP 14:25~15:10 Mina	ビギナー クワトロサーキット 14:30~15:00 スタッフ	【女性限定】 ホットヨガ 14:30~15:30 ユウキ	ビギナー (片側)	ウォーキング	ショート	ロング	ショート		14:30
15:00										15:00
15:30	BODYATTACK 15:30~16:15 中村 秋穂									15:30
16:00			【女性限定】 ホット リラックスヨガ 16:00~16:45 ユウキ							16:00
16:30	BODYCOMBAT 16:35~17:20 wama 中村 秋穂									16:30
17:00										17:00
17:30										17:30
18:00	BODYPUMP 17:40~18:25 澤田 好広 榊原 郁									18:00
18:30										18:30
19:00										19:00
19:30										19:30
20:00	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール					20:00	