

4月29日昭和の日スケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00				10:00
15				15
30				30
45				45
11:00		リラックスヨガ 10:45~11:30 齊藤佳奈子	水中ウォーキング 11:00~11:30 松本敬子	11:00
15				15
30				30
45				45
12:00	リフレッシュムーブ 11:45~12:30 岡野亮子	Group Power 11:50~12:35 杉山嵩憲	アクア 11:40~12:10 松本敬子	12:00
15				15
30				30
45				45
13:00	ベリーダンス 12:55~13:40 Parwanaフミ	Group Fight 12:55~13:40 杉山嵩憲		13:00
15				15
30				30
45				45
14:00	骨盤スリム 14:00~14:45 岡野亮子	ZUMBA 14:00~14:45 加藤早利		14:00
15				15
30				30
45				45
15:00		Group Power 15:10~15:55 大友望		15:00
15				15
30				30
45				45
16:00		Group Fight 16:15~17:00 大友望		16:00
15				15
30				30
45				45
17:00				17:00
15				15
30				30
45				45
18:00				18:00
15				15
30				30
45				45
チェックアウト時間 19:00				