

4月29日(水) 祝日スケジュール

9:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	9:00
9:30						9:30
10:00	リラックスヨガ 9:45～10:30 小寺 孝子	腰痛膝痛改善 9:40～10:20 尾陰 由美子				10:00
10:30						10:30
11:00	リフレッシュムーブ 10:45～11:30 大井 里子	ベーシックエアロ 10:35～11:05 TOMOMI		腰痛膝痛改善 9:40～10:20 尾陰 由美子		11:00
11:30		トータルシェイプ 11:25～12:10 末藤 潤子		アクア 11:30～12:00 鍛冶 有紀子		11:30
12:00						12:00
12:30	ZUMBA 12:20～13:05 鍛冶 有紀子	ボディリセット 12:25～13:10 山田 雅代				12:30
13:00						13:00
13:30	ベーシックエアロ 13:20～14:05 鍛冶 有紀子	トータルシェイプ 13:25～13:55 山田 雅代	姿勢改善 13:15～14:15 黒井 正子			13:30
14:00					フリーコート (テニス) 9:30～18:30	14:00
14:30	RITMOS 14:20～15:05 中西 亜希子	太極拳 14:35～15:20 吉岡 広美				14:30
15:00			Essential Pilates 14:45～15:30 川岸 綾乃			15:00
15:30		Group Fight 15:30～16:00 増井 洋嗣		アクアシェイプ 15:20～16:05 HALU		15:30
16:00	リラックスヨガ 15:35～16:20 田中 友美子					16:00
16:30		リフレッシュムーブ 16:35～17:05 HALU		ジュニアスクール スイミング 16:15～18:45 ・16:30～17:30 ・17:30～18:30 ●2～3コース使用いたします。		16:30
17:00						17:00
17:30	バレエ 17:20～18:05 森谷 ひかり					17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	20:00