

5月6日(水) 祝日スケジュール

5月6日(水) 祝日スケジュール						
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	
9:00						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			テニススクール 初心者クラス 9:40~10:40	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	テニススクール 初級クラス 10:50~11:50	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			テニススクール 初中級クラス 12:00~13:00	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				初級スイミング 14:00~15:00 今福 伸一		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	Essential Pilates 14:45~15:30 スタッフ			14:30
15:00						15:00
15:30	リラックスヨガ 15:35~16:20 田中 友美子	Group Fight 15:30~16:00 スタッフ		アクアシェイプ 15:20~16:05 HALU	フリーコート (テニス) 13:10~18:30	15:30
16:00						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 中間 暁					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