

7月20日海の日スケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00				10:00
15				15
30				30
45		ヨガ 10:30～11:15 mari		45
11:00			水中ウォーキング 10:50～11:20 晴	11:00
15				15
30				30
45	Essential Pilates 11:30～12:15 mari	Beat Boxing 11:35～12:20 Rio	アクア 11:30～12:15 晴	45
12:00				12:00
15				15
30				30
45		レギュラーエアロ 12:35～13:20 熊谷真美子		45
13:00	太極拳 13:00～13:45 ヨウコ			13:00
15				15
30				30
45		チャレンジエアロ 13:35～14:20 熊谷真美子		45
14:00				14:00
15				15
30				30
45	ZUMBA 14:40～15:25 Macky	Group Power 14:40～15:25 横山慎人		45
15:00				15:00
15				15
30				30
45				45
16:00		Group Fight 15:45～16:30 横山慎人 & 西村俊次		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			