

10月12日スポーツの日スケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00				10:00
15				15
30				30
45		フローヨガ 10:30～11:15 mari	水中ウォーキング 10:50～11:20 晴	45
11:00				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 Blast 14:45～15:30 佐藤睦子		45
15:00				15:00
15				15
30				30
45				45
16:00		Group Fight 15:50～16:35 佐藤睦子		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 20:00			