


4月29日(月) 祝日プログラム

4月29日(月) 祝日プログラム				
	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00				10:00
15				15
30				30
45				45
11:00	はじめてのステップ 10:45~11:30 森吉☆	ヨガ初級 10:45~11:30 林☆		11:00
15				15
30				30
45				45
12:00	シェイプエアロ 11:45~12:30 森吉☆☆	ピラティス 11:45~12:30 林☆		12:00
15				15
30				30
45				45
13:00	姿勢づくり(ボール) 13:00~13:45 大和☆	フラダンス 13:00~13:45 塩塚☆	スカーリング&ターン 13:00~13:30 青木☆	13:00
15				15
30				30
45			スイミング中級 13:40~14:00 青木☆	45
14:00	テクニカルエアロ 14:00~14:45 大和☆☆☆	【VR】 BODY PUMP 14:00~14:45		14:00
15				15
30				30
45				45
15:00	ジャズダンス 15:00~15:45 鶴丸☆	【VR】 BODY BALANCE 15:00~15:45		15:00
15				15
30				30
45				45
16:00	HIP HOP 16:00~16:45 鶴丸☆	【VR】 BODY CORE 16:00~16:30		16:00
15				15
30				30
45				45
17:00		【VR】 BODY COMBAT 16:45~17:30		17:00
15				15
30				30
45				45
18:00		【VR】 BODY BALANCE 17:45~18:15		18:00
15				15
30				30
45				45
19:00	ジム・プール 最終ご利用18時30分まで			19:00
	19時閉館			