



# 5月3日(金) 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	はじめてのエアロ 10:45~11:30 平山☆	フェイシャルトレーニング 10:45~11:30 前田☆		11:00	
15				15	
30				30	
45				45	
12:00	BODY BALANCE45【FX】 11:45~12:30 平山☆	ラテンダンス 11:45~12:30 前田☆		12:00	
15				15	
30				30	
45				45	
13:00	ZUMBA 12:45~13:30 神田☆☆	【VR】 BODY PUMP 12:45~13:30		13:00	
15				15	
30				30	
45				45	
14:00	Fun! ステップ 13:45~14:30 土屋☆	ルーシーダットン 13:45~14:30 神田☆		タイ式ヨガ!	14:00
15				15	
30				30	
45			45		
15:00	ギアトレーニング&ストレッチ 14:45~15:30 土屋☆	【VR】 BODY COMBAT 14:45~15:30	15:00		
15			15		
30			30		
45			45		
16:00		【VR】 BODY BALANCE 15:45~16:30	16:00		
15			15		
30			30		
45			45		
17:00		【VR】 BODY CORE 16:45~17:15	17:00		
15			15		
30			30		
45		【VR】 BODY PUMP 17:30~18:15	45		
18:00			18:00		
15			15		
30			30		
45			45		
19:00	<b>ジム・プール 最終ご利用18時30分まで 19時閉館</b>			19:00	