


5月5日(日) 通常プログラム

	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 10:45~11:15 EMI☆	【VR】 BODY BALANCE 10:45~11:30		11:00
15				15
30				30
45				45
12:00	Dance Fit 11:30~12:15 EMI☆	【VR】 BODY COMBAT 11:45~12:15		12:00
15				15
30				30
45				45
13:00	シェイプステップ 12:30~13:15 大和☆☆	【VR】 BODY PUMP 12:30~13:15		13:00
15				15
30				30
45				45
14:00	BODY COMBAT45 13:30~14:15 桑原☆☆☆	【VR】 SH'BAM 13:30~14:15		14:00
15				15
30				30
45				45
15:00	ストレッチ 14:30~15:00 桑原☆	【VR】 BODY PUMP 14:30~15:00		15:00
15				15
30				30
45				45
16:00	ジャズダンス 15:15~16:00 鶴丸☆	【VR】 BODY BALANCE 15:15~16:00		16:00
15				15
30				30
45				45
17:00	HIP HOP 16:15~17:00 鶴丸☆	【VR】 BODY COMBAT 16:15~17:00		17:00
15				15
30				30
45				45
18:00		【VR】 BODY CORE 17:15~18:00		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時閉館			19:00