

ゴールデンウィーク レッスンスケジュール



5 / 1 (水)			5 / 2 (木)			5 / 3 (金)			5 / 4 (土)			5 / 5 (日)			5 / 6 (月)		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
はじめてエアロ 10:30~11:00 今井			エアロ50 10:30~11:20 大畑			ズンバ50 10:30~11:20 高坂			リトモス45 10:30~11:15 清家	ホット ヨガ45do 10:30~11:15 高田		エアロ50 10:30~11:20 山本え			エアロ40+ シナプ 10:30~11:20 今井		
ベルビック20 11:10~11:30 今井	定員16名						ホット ヨガ45do 11:30~12:15 池田	アクア30 11:25~11:55 伊藤			はじめてプール 11:30~12:00 松田		ホット ヨガ45ek 11:30~12:15 高田		ア・ミュ-REX 11:30~11:40 千葉		
ボディ コンバット45 11:40~12:25 伊藤							定員15名		ボディ コンバット45 11:30~12:15 伊藤			ボディ アタック45 12:00~12:45 野村	定員15名				
定員16名			ボディ パンプ45 13:00~13:45 和泉	ホット ヨガ45ek 13:30~14:15 山本か	レベルUPクロール 13:30~14:00 大西/且見	ショートヨガ 13:00~13:50 池田			太極拳+ 単扇 12:45~13:45 たかさか		アクア30 13:00~13:30 伊藤	太極拳 13:00~14:00 たかさか					
ステップ40 13:00~13:40 清家		スリムエクササイズ 13:45~14:15 且見			背泳ぎに挑戦 14:05~14:35 大西/且見				定員15名						エアロ40+ スロートレーニング 13:30~14:20 青木		
楽のび ストレッチ50 13:55~14:45 清家		はじめてプール 14:20~14:50 且見	エアロ40 14:00~14:40 今井			ステップ50 14:00~14:50 西村			エアロ50 14:00~14:50 山本か			ボディ パンプ45 14:10~14:55 西村	定員13名		ボディ コンバット45 14:30~15:15 大西	ホット ヨガ45do 14:30~15:15 堀澤	
定員15名	ホット ヨガ45do 15:00~15:45 清家					定員16名				ホット ヨガ45ek 15:00~15:45 高田			ホット ヨガ45do 15:00~15:45 高田	定員15名			
	定員15名		マークは初心者・初級者 向けのレッスンです。			定員制レッスン ステップ40・ステップ50 プールで改善・楽のびストレッチ 太極拳+単扇・ホットYOGA ボディパンプ 定員制のレッスン参加の際には、 参加チケットが必要です。ジム カウンターにて配布いたします。											
									キッズダンス 17:00~18:00								

