

2014 5月3日(土)～5月6日(火) スタジオ・プールレッスンスケジュール

	5月3日(土)						5月4日(日)						5月5日(月)						5月6日(火)						
	スタジオ			プール			スタジオ			プール			スタジオ			プール			スタジオ			プール			
9:00				1	2	3	4	5	6							1	2	3	4	5	6				9:00
10:00	10:00～11:00 ヨガ60 森						9:15～10:00 フィットネスタイチャー 加奈子																		10:00
11:00	11:10～12:10 インターエアロ 飯塚									10:30～11:20 シェイプエアロ 畑川						10:15～10:45 アクアビクス 菅野									11:00
12:00	12:20～13:20 ピラティス60 草間						11:30～12:15 ボディメイク 富沢									11:30～12:15 ラテンダンス マリ									12:00
13:00	13:35～14:20 ZUMBA 石川						12:25～13:10 ピラティス45 富沢									12:25～13:25 骨盤エクササイズ 白壁									13:00
14:00	14:30～15:20 STEP 2 石川						13:20～14:20 インターエアロ 神									13:35～14:20 ラテンエアロ 白壁									14:00
15:00	15:30～16:10 ローインパクトエアロ 野村						14:30～15:10 ローインパクトエアロ 神									14:30～15:30 ルーシーダットン 舞									15:00
16:00	16:20～17:20 ヨガ60 佐藤						15:20～16:05 骨盤エクササイズ 渡辺									16:00 キッズスクール 17:00									16:00
17:00	17:30～18:30 ★太極剣&24式 Ryu						16:15～17:15 ヨガ60 (アロマ) 渡辺									17:30～18:30 ヨガ60 山本									17:00
18:00	18:40～19:25 フリーダンス mamiko																								18:00
19:00	19:35～20:35 ラテンダンス KUNI																								19:00
20:00																									20:00
21:00	退館時間 21:00																								21:00

エアロビクス系
ダンス系
リラクゼーション・調整系
太極拳・気功系
筋力トレーニング系
その他

…50mスイム 専用コース
…25mスイム 専用コース
…歩行優先コース

★太極剣&24式

24式の太極拳に加え、剣を使ったレッスンを行います！
剣は貸出致しますので、お気軽にご参加ください！

★ベリーダンス

1時間たっぷりベリーダンスをお楽しみください！初めての方から、ベリーダンスが好きな方まで、皆様のご参加お待ちしております！