

# 4月29日(金・祝) スケジュール

	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00		体験会					
9:30~10:15	タイ式ヨガ 林						
10:00							
10:30~11:15	ストレッチ 林						
11:00							
11:35~12:20	骨盤エクササイズ 酒井						
12:00							
12:35~13:20	ヨガ 酒井						
13:00							
14:00							
14:20~15:05	エンジョイフラ ホークペア江藤						
15:00							
15:20~16:05	ZUMBA® AKEMI						
16:00							
17:00							
18:00							
18:15							
19:00							
19:30							
20:00							
20:45							
21:00	21:00 閉館						

- 太極拳・気功系
- リラクゼーション・調整系
- その他
- ダンス系
- エアロビクス系

**クローズのお知らせ**

19:30~20:15

ヨガ45

担当：MIKI

20:30~21:15

ピラティス

担当：山田

50mコース
  25mコース
  歩行優先コース