

ゴールデンウィーク特別プログラム

		4/29(日)		4/30(月)		5/4(金)		5/5(土)	
		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
10:00									
	30	10:20~11:20 エアロコンビ 60 大和		10:20~11:20 ソフトヨガ 60 谷口		10:20~11:20 ヨガ 60 有門		10:20~11:20 トレーニングストレッチ 60 有門	
11:00					11:00~11:30 アクアダンベル30 児島		11:00~11:30 チャレンジアクア30 廣政		11:00~11:30 アクアダンベル30 土屋
	30	11:30~12:20 ZUMBA 50 深瀬		11:30~12:30 ダンスエアロ 60 深瀬		11:30~12:30 FIGHT DO 60 児島		11:30~12:30 ヨガ 60 五十嵐	
12:00			12:00~12:30 チャレンジアクア30 武田						
	30	12:30~13:30 ピラティス 60 今村(喜)		12:40~13:40 FIGHT DO 60 廣政		12:40~13:10 ストレッチボール30 廣政		12:40~13:25 エアロ初級45 橘	
13:00									
	30	13:45~15:45 マインドフルネス・ヨーガ呼吸法 120 今村(喜)		13:50~14:35 エアロ初級45 橘		13:25~14:15 バーベルトレーニング 50 廣政		13:35~14:25 ステップ中級 50 大和	
14:00					14:00~14:30 チャレンジアクア30 廣政		14:00~14:30 アクアダンベル30 武田		14:00~14:30 アクアダンベル30 橘
	30								
15:00									
	30								
16:00									
	30		16:00~16:30 アクアダンベル30 土屋						