



GWプログラム

5月3日～6日



全プログラム
無料
(入館料はかかります)

10:00
:30
11:00
:30
12:00
:30
13:00
:30
14:00
:30
15:00
:30
16:00
:30

5/3 土曜日			5/4 日曜日			5/5 月曜日			5/6 火曜日		
スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール
9:50~10:50 ヨガ60 阿部 美智子			10:15~10:45 ピラティス30 高木 悟司			10:00~10:45 ピラティス45 安田 千草			10:00~10:45 ZUMBA HONOKA		
11:00~11:45 リトモス45 竹内 佳津子	11:15~12:00 ベリーダンス mayumi	11:20~11:50 アクア 阿部 美智子	11:15~12:00 脂肪燃焼 サーキット 中谷 優太			11:00~12:00 ボディシェイプ 初中級者向け 安田 千草			11:00~12:00 バランス コーディネーション HONOKA		
12:00~13:00 アナトミック 骨盤ヨガ 竹内 佳津子			12:15~13:15 ヨガ60 まゆみ			12:15~12:45 エアロ30 田中 陽子		11:45~12:15 アクア ふみ	12:15~13:00 バーベル トレーニング ※定員20名		
13:15~14:00 腰痛予防 ストレッチ			13:30~14:15 エアロ45 まゆみ	13:30~14:30 JSAボール エクササイズ 岡本 秀美		13:00~13:45 バレトン45 ふみ	13:00~13:45 ヨガ45 田中 陽子	13:00~13:30 ミットアクア30 水野 恵美	13:15~14:15 Spine care &Breath 上杉 忍 ※定員30名	Spine care & Breath (スパインケア&ブレス) テニスボールを使って 背骨を調整し、呼吸に よって身体をより心地 よい状態に導くレッス ンです。	
14:30~15:15 Group Fight 美香			14:30~15:15 ステップ45 imari			14:00~14:45 ZUMBA 今峯 扶美子	14:00~14:45 筋膜リリース 平 美紀	13:45~14:15 水中ウォーキング 水野 恵美	14:30~15:00 ステップ 上杉 忍		
15:30~16:15 コンディショニング 美香			15:30~16:15 ヨガ45 imari			15:00~15:45 脂肪燃焼 サーキット 横田 好史			15:15~16:15 ヨガ60 美香		
						16:00~17:00 エアロ60 上之段 笑美子					

10:00
:30
11:00
:30
12:00
:30
13:00
:30
14:00
:30
15:00
:30
16:00
:30

