



GWプログラム

4月29日、5月4～6日



全プログラム無料
(入館料はかかります)
※教室は別途

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

4/29 水曜日			5/4 月曜日			5/5 火曜日			5/6 水曜日		
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
10:00~10:45 身体改善 ボクササイズ Tomoya		10:00~10:30 水中ウォーキング 田中 陽子	10:00~10:45 ピラティス45 安田 千草			10:00~10:45 リトモス45 竹内 佳津子			10:00~10:45 バーベル トレーニング スタッフ		10:00~10:30 水中ウォーキング 田中 陽子
		13:45~11:15 アクア 田中 陽子									10:45~11:15 アクア 田中 陽子
11:00~12:00 JSAボール エクササイズ 岡本 秀美			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 ヨガ60 ふみ			11:00~12:00 ヨガ60 太田 亜矢		
					11:45~12:15 アクア ふみ						
12:15~13:00 ラテンエアロ 福田 みゆき			12:15~12:45 エアロ30 田中 陽子			12:15~13:00 ZUMBA 福島 浩子			12:15~13:00 ラテンエアロ 福田 みゆき		
13:15~14:00 ヨガ45 太田 亜矢		13:20~13:50 アクア 福田 みゆき	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	13:15~13:45 ステップ30 上杉 忍			13:15~14:00 ヨガ45 Wakana		13:20~13:50 アクア 福田 みゆき
					13:45~14:15 水中ウォーキング 水野 恵美						
14:15~15:00 リトモス45 近藤 知佳	14:15~15:00 ボディメイク ナオミ		14:00~14:45 ZUMBA Mami	14:00~14:45 筋膜リリース 平 美紀		14:00~15:00 ボディシェイプ 初心者向け 上杉 忍	14:00~14:45 腰痛予防 ストレッチ		14:15~15:00 リトモス45 近藤 知佳	14:15~15:00 ボディメイク ナオミ	
15:15~16:00 ボルドブラ ナオミ			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			15:15~16:00 ボルドブラ ナオミ		
		教									
		16:00~17:00 チャレンジ スイミング 川端 小百合	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