

# 5月15日(日) ~ 6月14日(火) 工事期間中スタジオ・プール スケジュール表

	月		火		水	木		金		土		日													
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール												
10:00					休館日																				
10:15-11:00	ボール エクササイズ 平林 45分	工事中	10:15-11:00 ちょっと 慣れたエアロ KAORI 45分	工事中		10:15-10:45 元気体操 (改善体操) 伊藤静 30分	工事中	10:30-11:15 かんたん エアロ 早川 45分	工事中	10:15-11:00 はじめてエアロ 武井 45分	工事中	10:45-11:30 ボディメンテナンス & 骨盤体操 Q-Ren 武井 45分	工事中												
11:00																									
11:15-11:25	ラジオ体操 林 10分					11:20-12:05 ラティーナダンス ヴィエラ 45分				11:10-11:55 美しい 身体づくり 南 45分				11:40-12:25 アロマ ピラティス 迫口 45分		11:15-12:00 ZUMBA 武井 45分									
12:00																									
12:50-13:35	コンテンポラリー ヴィエラ 45分					13:00-13:45 元気体操 伊藤静 45分				12:10-12:55 ラテン 南 45分				12:50-13:35 かんたん エアロ 松原 45分		12:30-13:15 ボール エクササイズ 平林 45分									
13:00																									
14:00																									
14:00-14:45	ヨガ 竹原 45分		休み			14:00-14:45 身体調整 伊藤静 45分		休み		13:05-13:50 リフレッシュヨガ 迫口 45分		休み			休み	13:30-14:00 ストレッチ 平林 30分	休み								
15:00-15:45	フラダンス 若原 45分									15:00-15:45 フラダンス 若原 45分						14:00-14:45 ヨガ 服部 45分				14:30-15:15 気功太極拳 佐藤 45分					
18:00																					16:30-17:15 フラダンス 奥谷 45分				
19:00																					18:30-19:15 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分				
19:15-20:00	ピラティス 迫口 45分									19:30-20:15 ストレッチ 迫口 45分						19:30-20:00 カラダを整える ジャイロキネシス® 迫口 30分			19:30-20:15 ZUMBA HAL 45分		19:30-20:15 ヨガ 伊藤智 45分				
20:00																20:05-20:35 カラダを楽しむ ジャイロキネシス® 迫口 30分									
20:15-21:00	アロマヨガ 迫口 45分																								
21:15																									



ボディメンテナンス  
& 骨盤体操 Q-Ren  
10:45 ~ 11:30  
5月実施日

15日・29日

6月実施日

12日・19日

お知らせ

5月15日(日)~6月14日(火)  
プール棟工事のため  
プールプログラムお休みです

☆プログラム変更

全クラス整理券配布15分前

\* 担当コーチは都合により変更になる場合がございます。