

# 【1月特別タイムスケジュール】

	4日(金)	5日(土)	9日(水)	10日(木)	12日(土)	14日(月祝)	19日(土)	26日(土)	
10:00			10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)					10:00
11:00	10:30~11:15 ヨガ(体) 奥田 45分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:25~11:10 ヨガ(心) 前野 45分	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:40~11:50 <b>新曲発表会</b> ホデイハンプ テック+60分クラス 中垣 70分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	11:00
12:00	11:25~12:10 ピラティス 信田 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:30~12:15 骨盤体操 奥田 45分	11:30~12:15 ホデイコンバット30 テック+30(510円) 中垣 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分		11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
13:00	12:20~13:05 ズンパ(ZUMBA) 信田 45分	12:30~13:15 ホデイコンバット45 中垣 45分	12:30~13:00 はじめてエアロ 奥田 30分	12:30~13:15 ZUMBA(ズンパ) 大下 45分	12:30~13:30 ホデイジャム 中垣 60分	12:10~12:55 ホデイコンバット45 中垣 45分	12:30~13:40 <b>新曲発表会</b> ホデイコンバット テック+60分クラス 中垣 70分	12:30~13:15 ホデイコンバット45 中垣 45分	13:00
14:00	13:20~13:50 ホデイコンバット30 中垣 30分	13:30~14:00 コアクロス 田中 30分	13:15~14:00 ヨガ(心) 犬飼 45分	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:45~14:15 コアクロス 田中 30分	13:10~13:55 シェイエアロ 横山 45分		13:30~14:00 ホデイハンプ 船木 30分	14:00
15:00	14:05~14:35 エクストリーム55 田中 30分	14:15~14:45 ホデイバランス30(FX) 中垣 30分		14:40~15:00 ストレス解消 リフレッシュセミナー 野地(無料)	14:30~15:30 ホデイハンプ 船木 60分	14:05~15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	14:00~15:10 <b>新曲発表会</b> エクストリーム55 テック+60分クラス 田中 70分	14:15~15:25 <b>新曲発表会</b> ホデイアタック テック+60分クラス 船木 70分	15:00
16:00	14:50~15:20 ホデイハンプ 中垣 30分	15:00~15:45 ホデイハンプ 船木 45分		15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分		15:15~16:00 ズンパ(ZUMBA) 横山 45分			16:00
17:00	15:35~16:05 コアクロス 田中 30分	16:00~16:45 エクストリーム55 田中 45分		16:30~18:00 ★バレエスクール 小学高学年~ 大人 流田 (登録型スクール)			15:30~16:00 コアクロス 田中 30分	15:45~16:30 エクストリーム55 田中 45分	17:00
18:00					15:50~17:20 TECH SCHOOL ホデイコンバット No.78(予約制) テック+60分クラス 中垣 90分		16:15~17:15 ホデイジャム 中垣 60分		18:00
19:00			18:50~19:35 ヨガ(心) 前野 45分	18:30~19:15 ZUMBA(ズンパ) 信田 45分	★受付開始★ 1月5日(土) 店頭11:30~ 電話14:00~	18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分			19:00
20:00				19:30~20:30 ピラティス 信田 60分		19:10~19:55 ズンパ(ZUMBA) 横山 45分			20:00
21:00			20:00~20:45 ZUMBA(ズンパ) 横山 45分			シンプルエアロ休講			21:00

※上記プログラム内でも急遽インストラクター変更、プログラム変更などある場合がございます。館内掲示、ホームページにてお知らせいたします。