

【2月特別タイムスケジュール】

	1日(木)	3日(土)	6日(火)	7日(水)	12日(月祝)	13日(火)	
10:00	10:00~10:20 ストレッチ		10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ		10:00~10:20 ストレッチ	10:00
11:00	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	10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40分	10:25~11:10 ヨガ(心) 前野 45分	10:30~11:30 ホディジャム45 テック+45(620円) 中垣 60分	10:25~11:10 ヨガ(体) 前野 45分	11:00
12:00	11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:30~12:10 ホディパンプ テック+30(510円) 船木 40分	11:30~12:15 骨盤体操 奥田 45分		11:30~12:10 ホディパンプ テック+30(510円) 中垣 40分	12:00
13:00	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:30~13:30 ホディジャム45 テック+45(620円) 中垣 60分	12:30~13:30 サルサ (中級クラス) MARU 60分	12:30~13:00 はじめてエアロ 船木 30分	12:10~12:55 ホディコンバット45 中垣 45分	12:30~13:30 サルサ (中級クラス) MARU 60分	13:00
14:00	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:45~14:30 ホディコンバット45 中垣 45分	13:45~14:45 プレジャズダンス 国弘 60分	13:15~14:00 ヨガ(心) 犬飼 45分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:45~14:45 プレジャズダンス 国弘 60分	14:00
15:00	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	14:45~15:45 ホディパンプ 船木 60分	15:00~15:45 健康体操 田中 45分	14:15~15:00 シェイプエアロ 船木 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	15:00~15:45 健康体操 田中 45分	15:00
16:00	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	16:00~16:45 ホディアタック45 船木 45分			15:15~16:00 ズンバ(ZUMBA) 横山 45分		16:00
17:00	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)	16:55~17:15 ストレッチ 船木 20分					17:00
18:00			18:25~18:55 コアクロス 田中 30分		18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分	18:25~18:55 コアクロス 田中 30分	18:00
19:00	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分		19:05~19:50 ホディパンプ45(TB) 中垣 45分	18:50~19:35 ホディアタック45 船木 45分	シンプルエアロ 休講 横山 40分	19:10~19:40 エクストリーム30 田中 30分	19:00
20:00	19:45~20:45 ホディコンバット 中垣 60分		20:05~20:50 ホディコンバット45 山岡 45分	19:50~20:50 エクストリーム55 田中 60分	ズンバ(ZUMBA) 休講	19:55~20:40 シェイプエアロ 田中 45分	20:00
21:00							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。