

# 【3月特別タイムスケジュール】

	16日(木)	20日(月祝)	25日(土)	
10:00				10:00
	10:00~10:20 ストレッチ			
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	11:00
12:00	11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	11:30~12:15 ボディコンバット45 中垣 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
13:00	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:35~12:55 ストレッチ(無料) 中垣 20分	12:30~13:30 ボディパンプ 船木 60分	13:00
14:00	13:30~14:30 ヨガ(体) 安藤 60分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:45~14:30 エクストリーム55 船木 45分	14:00
15:00	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	14:05~15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	14:45~15:15 コアクロス 田中 30分	15:00
16:00	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:15~16:00 ズンバ(ZUMBA) 横山 45分	15:35~18:10 【有料イベント】 <b>LESMILLS DUATHLON</b> コンバット45→パンプ30→ コンバット30→ストレッチ20 定員：18名 (定期有) 1,000円 (定期無) 2,500円 受付開始日3月11日(土) 店頭11:30- 電話14:00-	16:00
17:00	バレエスクール休講	16:15~17:15 エクストリーム55 田中 60分		17:00
18:00		17:30~18:00 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	18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分		19:00
20:00	19:30~20:20 ピラティス(入門クラス) 田中(絵) 50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