

【4月特別タイムスケジュール】

	1日(土)	8日(土)	15日(土)	16日(日)	20日(木)	
10:00					10:00~10:20 ストレッチ	10:00
11:00	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	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:15~11:05 ヨガ(体) 前野 50分	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	11:00
12:00	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	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	12:00
13:00	12:30~13:15 ボディコンバット45 中垣 45分	12:30~13:45 新曲発表会① ボディコンバット テック+60分クラス 中垣 75分	12:30~13:45 新曲発表会 エクストリーム55 テック+60分クラス 船木&中田 75分	健康体操 休講	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	13:00
14:00	13:30~14:30 エクストリーム55 田中 60分	14:00~14:30 エクストリーム55 船木 30分	14:00~14:30 ボディパンプ30 船木 30分	13:30~14:20 ヨガ(体) 前野 50分	13:30~14:30 ヨガ(体) 安藤 60分	14:00
15:00	14:45~15:15 コアクロス 田中 30分	14:45~16:05 新曲発表会 ボディパンプ テック+60分クラス 船木&中垣 80分	14:50~15:35 ボディコンバット45 中垣 45分	14:30~15:30 ズンバ(ZUMBA) 重田 60分	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	15:00
16:00	15:30~17:00 テックスクール BODYCOMBAT NO.71 テック30分+60分クラス 20名 / 1600円 中垣	16:25~17:40 新曲発表会② ボディコンバット テック+60分クラス 中垣 75分	15:55~17:10 新曲発表会 ボディバランス テック+60分クラス 中垣 75分	15:40~16:25 ピラティス(入門クラス) 重田 45分	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	16:00
17:00					16:30~18:00 ★バレエスクール 小学高学年~ 大人 井上 (登録型スクール)	17:00
18:00						18:00
19:00					18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	19:00
20:00					19:45~20:45 ボディコンバット60 中垣 60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