

【5月特別タイムスケジュール】

	5/10(金)	5/11日(土)	5/16(木)	5/17(金)	5/31(金)	
10:00	10:00~10:20 ストレッチ(無料)		10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00
11:00	10:25~11:10 ヨガ(体) 奥田 45分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	10:25~11:10 ヨガ(体) 奥田 45分	10:25~11:10 ヨガ(体) 奥田 45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) 犬飼 60分	11:30~12:15 STRONG by ZUMBA ストロング スンパ クニヨン 45分	11:25~12:10 バランスホールストレッチ 前野 45分	11:25~12:10 ピラティス 信田 45分	12:00
13:00	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	12:30~13:15 ボディコンバット45 中垣 45分	12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 大下 45分	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) クニヨン 45分	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	13:00
14:00	13:20~14:05 スタジオダンス45 梶川 45分	13:30~14:00 コアクロス 田中 30分	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:20~14:05 スタジオダンス45 梶川 45分	13:20~14:05 スタジオダンス45 梶川 45分	14:00
15:00	14:20~14:50 エクストリーム55(30分) 田中 30分	14:15~14:45 ボディバランス30(FX) 中垣 30分	14:50~15:20 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	14:20~14:50 エクストリーム55(30分) 田中 30分	14:20~14:50 エクストリーム55(30分) 田中 30分	15:00
16:00	15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	15:00~16:00 ボディパンプ 船木 60分	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	16:00
17:00	15:45~16:25 ボディジャム30 テック+30 (510円) 中垣 40分	16:15~17:15 エクストリーム55 田中 60分	バレエスクール 休講	15:45~16:25 ボディジャム30 テック+30 (510円) 中垣 40分	15:45~16:25 ボディジャム30 テック+30 (510円) 中垣 40分	17:00
18:00		17:30~18:30 ボディジャム 中垣 60分				18:00
19:00	19:00~19:45 エクストリーム55(45分) 船木 45分		18:45~19:30 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	19:00~19:45 STRONG by ZUMBA ストロング スンパ クニヨン 45分	19:00~19:45 エクストリーム55(45分) 船木 45分	19:00
20:00	20:00~20:45 ボディアタック45 船木 45分		19:45~20:45 ピラティス 信田 60分	20:00~20:45 ボディアタック45 船木 45分	20:00~20:45 ボディアタック45 船木 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。