

【6月特別タイムスケジュール】

	8日(金)	9日(土)	19日(火)	20日(水)	22日(金)	23日(土)	26日(火)	
10:00			10:00~10:20 ストレッチ	スタジオは 通常通り			10:00~10:20 ストレッチ	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	10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40分		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	10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40分	11:00
12:00	11:30~12:10 シンプルエアロ 重田 40分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:30~12:10 ホテイパンプ テック+30 (510円) 船木 40分		11:30~12:10 シンプルエアロ 重田 40分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:30~12:10 ホテイパンプ テック+30 (510円) 船木 40分	12:00
13:00	12:20~13:05 スパンパ(ZUMBA) 重田 45分	12:25~12:55 コアクロス 田中 30分	12:30~13:30 サルサ (中級クラス) MARU 60分		12:20~13:05 スパンパ(ZUMBA) 重田 45分	12:25~12:55 コアクロス 田中 30分	12:30~13:30 サルサ (中級クラス) MARU 60分	13:00
14:00	13:20~14:05 エクストリーム55 田中 45分	13:10~14:10 ホテイパンプ 船木 60分	13:45~14:45 プレジャズダンス 国弘 60分		13:20~14:05 エクストリーム55 田中 45分	13:10~14:10 ホテイパンプ 船木 60分	13:45~14:45 プレジャズダンス 国弘 60分	14:00
15:00	14:15~14:45 コアクロス 田中 30分 ホテイバランス休講	14:25~15:10 ホテイアタック45 船木 45分	15:00~15:40 エクストリーム55 30 テック+30 (510円) 田中 40分		14:15~14:45 コアクロス 田中 30分 ホテイバランス休講	14:25~15:10 ホテイアタック45 船木 45分	15:00~15:40 エクストリーム55 30 テック+30 (510円) 田中 40分	15:00
16:00	ホテイジャム休講	15:25~16:10 ホテイコンバット45 中垣 45分			ホテイジャム休講	15:25~16:10 ホテイジャム45 中垣 45分		16:00
17:00								17:00
18:00			18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	武道場			18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:00
19:00	19:00~19:45 エクストリーム55 45 船木 45分		19:15~19:45 エクストリーム55 30 田中 30分	19:05~19:35 コアクロス 田中 30分	19:00~19:45 エクストリーム55 45 船木 45分		19:15~19:45 エクストリーム55 30 田中 30分	19:00
20:00	20:00~20:45 ホテイアタック45 船木 45分		20:00~20:45 シェイプエアロ 田中 45分	19:50~20:50 エクストリーム55 田中 60分	20:00~20:45 ホテイアタック45 船木 45分		20:00~20:45 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。