

【7月特別タイムスケジュール②改訂版】

	17日(月祝)	19日(水)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	29日(土)
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	↑追加
11:00	10:15~11:00 ヨガ(体) 前野 45分	10:25~11:10 ヨガ(心) 前野 45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	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分
12:00	11:15~12:00 ボディコンバット45 中垣 45分 ※新曲クラス		11:30~12:10 ボディハンプ テック+30 (510円) 船木 40分		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
13:00	12:15~13:00 ボディバランス45 中垣 45分	12:30~13:00 はじめてエアロ 船木 30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	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:30~13:15 ボディコンバット45 中垣 45分
14:00	13:15~14:15 エクストリーム55 田中 60分	13:15~14:00 ヨガ(心) 犬飼 45分	13:45~14:45 プレジャスダンス 国弘 60分	13:15~14:00 ヨガ(心) 犬飼 45分	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:30~14:00 ボディバランス30 中垣 30分
15:00	14:30~15:00 コアクロス 田中 30分	14:15~15:00 シェイプエアロ 船木 45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	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	14:15~15:00 エクストリーム55 田中 45分
16:00					15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:15~16:15 メカダンス テック+45 (620円) 中垣 60分
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)	16:30~17:00 コアクロス 田中 30分
18:00						17:15~18:00 ボディコンバット45 中垣 45分 ↑時間変更
19:00		18:45~19:30 ボディハンプ45 船木 45分	18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:45~19:30 ボディハンプ45 船木 45分	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	
20:00	19:00~19:45 ボディコンバット45 中垣 45分 ※MIX曲クラス	19:45~20:45 エクストリーム55 田中 60分	19:15~19:45 はじめてエアロ 田中 30分	19:45~20:45 エクストリーム55 田中 60分	19:45~20:45 ボディコンバット 中垣 60分	
21:00	20:00~20:30 ボディハンプ30 中垣 30分 ※MIX曲クラス		20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分			

※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。