

# 【8月特別タイムスケジュール】

	8日(火)	10日(木)	11日(金祝)	12日(土)	19日(土)	26日(土)	
10:00	10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ					10:00
11:00	10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40分	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分		10:25~11:05 シンプルエアロ 田中 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	11:00
12:00	11:30~12:10 ボディパンプ テック+30(510円) 船木 40分	11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	11:30~12:10 シンプルエアロ 重田 40分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 前野 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 前野 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 前野 60分	12:00
13:00	12:30~13:30 サルサ (中級クラス) MARU 60分	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:20~13:05 ズンバ(ZUMBA) 重田 45分	12:30~13:15 ボディコンバット45 中垣 45分	12:30~13:30 ボディパンプ 船木 60分	12:30~13:30 ボディパンプ 船木 60分	13:00
14:00	13:45~14:45 プレジャスダンス 国弘 60分	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:20~14:05 ボディコンバット45 中垣 45分	13:30~14:00 ボディバランス30 中垣 30分	13:45~14:30 エクストリーム55 船木 45分	13:45~14:15 ボディバランス30 中垣 30分	14:00
15:00	15:00~15:45 健康体操 田中 45分	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	14:20~15:05 エクストリーム55 田中 45分	14:15~15:00 エクストリーム55 船木 45分	14:45~15:15 コアクロス 田中 30分	14:30~15:15 エクストリーム55 船木 45分	15:00
16:00		15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:20~16:20 ボディパンプ 中垣 60分	15:15~16:15 メカダンス テック+45(620円) 中垣 60分	15:30~16:15 ボディコンバット45 中垣 45分	15:30~16:40 BODYCOMBAT EVENT 中垣	16:00
17:00		バレエスクール休講	16:35~17:05 コアクロス 田中 30分	16:30~17:30 ボディパンプ 船木 60分		16:50~17:10 ストレッチ 中垣 20分	17:00
18:00				17:45~18:30 ボディコンバット45 中垣 45分			18:00
19:00	18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分					19:00
20:00	19:15~19:45 はじめてエアロ 田中 30分	19:30~20:20 ピラティス(入門クラス) 田中(絵) 50分					20:00
21:00	20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分						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。