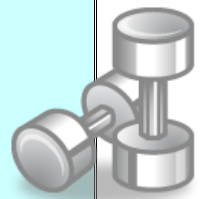


《レッスンスケジュール》

2017. 4月

	月			火			水			木			金			土			日
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
9:00																			
9:30		ストレッチ		ストレッチ			ストレッチ		ストレッチ			ストレッチ		ストレッチ					
10:00	ヨガ40 加藤	バランスボール 萩本		はじめてエアロ 伊藤ひ	ステップ50 西川		エアロ 高尾		はじめてエアロ はづき	マットピラティス 佐藤		エアロ40 豊田		エアロ 加藤					
10:30	エアロ50 加藤	青竹ストレッチ 武本		ヨガ40 伊藤ひ	ちよこっとなら 西川		太極舞 伊奈		ZUMBA はづき	からだリセット 梅田		ZUMBA (50) 豊田		パワー ヨガ60 加藤		ZUMBA (50) 伊奈			
11:00		歌って踊るジャズ 森下		エアロ50 梅田	からだリセット 森田		エアロ40 伊奈		ヨガ60 平松										
11:30		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			太極拳 野村		エアロ40 愛美										
12:00		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
12:30		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
13:00		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
13:30		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
14:00		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
14:30		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
15:00		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
15:30		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
16:00		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
16:30		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
17:00		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
17:30		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
18:00		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
18:30		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
19:00		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
19:30		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
20:00		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
20:30		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
21:00		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
21:30		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										
22:00		足腰 バランス 石神		ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美										

週替わりプログラム
内容は館内の掲示をご覧ください



※ ●印は定員制となります。レッスン開始15分前にてジム・プールカウンターにてチケットをお配りします