

# 《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。

	5/8(木)			5/9(金)			5/10(土)			
	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	
9:00										
9:30	9:30(45) ピラティス45 佐藤直子	9:30~		9:30(40) ヨガ40 加藤	9:30~		OPEN 10:00~			
10:00	10:30(30) アンジー ジャンプ 平野	B スタジオ ウェア SALE 会場		10:25(40) エアロ40 加藤	B スタジオ ウェア SALE 会場	10:30(30) アクアダゲル 赤塚			10:30(45) ヨガ45 高尾	10:30~
10:30	11:20(45) ポールリリース 梅田			11:20(30) 呼吸ヨガ 伊奈		11:15(30) はじめて バタフライ 大林	11:35(40) はじめて エアロ 高尾			
11:00	12:20(40) ヨガ40 平松			12:05(45) ZUMBA45 豊田		12:45(30) アクアダグ 30 梅田	13:10(40) バレトン 近藤	13:30(30) アクアダグ 30 伊奈	14:00(45) ZUMBA45 梅田	
11:30	13:15(30) はじめて エアロ 平松			13:10(40) バレトン 近藤		13:30(30) アクアダグ 30 伊奈	14:10(40) ヨガ40 近藤	14:15(30) 水中歩行 平野		
12:00	14:00(45) ZUMBA45 梅田			14:10(40) ヨガ40 近藤		14:15(30) 水中歩行 平野				
12:30	15:00 ~15:00			15:00 ~15:00						
13:00	15:30(60) ボディ パンプ60 第1部 有料			15:30(60) ボディ コンバット60 第2部 有料						
13:30	16:00 祝			16:00 祝						
14:00	16:30 サーラスポーツ 18周年			16:30 サーラスポーツ 18周年						
14:30	17:00 定員20 トランポリンや重りを使って 身体のシェイプアップを 目指します!			17:00 定員20 トランポリンや重りを使って 身体のシェイプアップを 目指します!						
15:00	18:00~ ウェア SALE 会場		18:00~ ウェア SALE 会場							
15:30	19:00(40) ボディシェイプ 大林・佐藤・平野		19:30(30) アンジー ジャンプ 平野							
16:00	19:55(40) エアロ40 赤塚		20:30(45) ボディ アタック45 成宮			20:30(30) 楽しく泳ごう 平野				
16:30	20:50(40) 陰ヨガ40 高尾	21:00~	21:30(30) ボディ コンバット30 成宮							
17:00	21:00~	CLOSE 21:00								
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										

※各プログラムは定員制です。  
 ■ Aスタジオ:50名  
 ■ Bスタジオ:30名  
 【ポールリリース:35名】  
 【ボディパンプ・背骨コンディショニング  
 ステップ:30名】  
 【ストレッチポール・縄トレ  
 アンジージャンプ:20名】  
 ■ プール :30名  
 【泳法レッスン:15名1コースのみ】  
 ★ 変更点があります