

《LESSON TIME SCHEDULE》

サーラスポーツ19周年 特別プログラム

	5/6(水)			5/7(木)			5/8(金)			5/9(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	A スタジオ	B スタジオ	プール
9:00	祝日営業 10:00開館									OPEN 10:00~		
9:30				9:30(45)		9:25(40)						
10:00				マット ピラティス45 佐藤直子			ヨガ40 加藤					
10:25(30)							10:15(40)					
10:30	エアロ入門 高尾		10:30(30) はじめてクロール 平野	10:35(30) エアロ30 るみ			エアロ40 加藤		10:30(40) ダンベルfight 大林・赤塚	10:30(45) ヨガ45 高尾		
11:00	11:15(45)			11:20(45)			11:10(45)					
11:30	リラックスヨガ NORA			ポールリリース 梅田			ZUMBA45 伊奈			11:35(40) はじめて エアロ 高尾		
12:00	12:20(40)			12:20(40)			12:10(50)					
12:30	エアロ40 曾我			ヨガ40 平松		12:45(30) ラテンアクア30 梅田	ボディメイク50 豊田					
13:00				13:15(30) はじめて エアロ 平松			13:15(40)		13:15(30) アクアダンス 伊奈			
13:25(30)	アンジー ジャンプ 平野	13:25(30) フィットネスフラ 高尾		14:00(45)			パレトン 近藤					
14:00	14:10(45)	14:10(45)		ZUMBA45 梅田	Bスタジオ ショップ SALE 9:30~ 20:30		14:15(40)	Bスタジオ ショップ SALE 9:30~ 20:00	14:15(30) 水中歩行 平野			Jr.スイミング 13:10~ 15:30迄 2~3コース 使用
14:30	呼吸トノウ ヨガ45 高尾	ボディ パンプ45 佐藤謙吾					ヨガ40 近藤			14:30(45) 骨盤 ニュートラル45 梅田	14:40(45) ボディ パンプ45 佐藤謙吾	
15:00	15:10(45)											
15:30	ボディ コンバット45 佐藤謙吾									15:40(45) ZUMBA45 梅田	15:45(45) ボディ アタック45 鈴木悠真	
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00	祝日営業 19:00閉館											
18:30												
19:00				19:30(40) エアロ40 赤塚			19:30(45) アンジー ジャンプ +筋トレ 平野					
19:30												
20:00												
20:30				20:30(60) ボディ コンバット60 斎藤・成宮			20:45(30) メガダンス30 河井		20:45(30) 楽しく泳ごう 平野			
21:00						CLOSE 21:00						
21:30							21:30(30) ZUMBA30 小林					
22:00												

定員
40名

※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:40名】
 【からだリセット・
 背骨コンディショニング:35名】
 【ボディパンプ・ステップ:30名】
 【ストレッチボール:25名】
 【アンジージャンプ:20名】
 ■ プール :30名
 【泳法レッスン:15名|コースのみ】
 ★ 変更点があります