5月3日（月・祝） 特別スケジュール

スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール
10:00～10:30 FAT BURN DANCE ＜小野寺 夕子＞ 25名			9:30～10:00 らくらくストレッチ水中歩行 ＜渡辺悠斗＞
10:45～11:15 ステップエクササイズ ＜小野寺 夕子＞ 25名			10:10～10:30 フィンスイム ＜石澤 七海＞ 20名
	11:30～12:10 格闘技エクササイズ ＜渡辺 悠斗＞ 15名		10:40～11:10 初級クロール ＜石澤 七海＞ 25名
12:15～12:45 初中級エアロ ＜加藤 真莉音＞ 25名			12:00～12:45 中級アラカルト ＜高橋 都＞
13:00～13:30 ZUMBA® ＜加藤 真莉音＞ 25名			13:00～13:40 水中シェイプアップサーキット ＜高橋 都＞
			13:50～14:20 中級平泳ぎ ＜高橋 都＞
		14:30～15:00 ホットボディシェイプ ＜田島 陽希＞ 12名	
	15:15～15:30 パワーサイクリングスタート		
	15:35～16:05 パワーサイクリング30 ＜渡辺 悠斗＞ 19名		
16:15～16:45 引き締めバランスボール ＜石澤 七海＞ 17名			
		17:30～18:00 ホットデトックスヨガ ＜山下 あかり＞ 12名	
	18:20～19:00 初級エアロ ＜今崎 朋美＞ 15名		
19:15～19:45 バレトン ＜伊藤 美波＞ 25名		19:10～20:00 ホットヨガ 有料スクール ＜小島 葉子＞	
20:00～20:30 ステップエクササイズ ＜伊藤 美波＞ 25名			