5月5日（水・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
9:40～10:25 体調を整えるヨガ ＜加藤　京子＞ 25名			9:30～10:00 水中歩行 ＜伊谷　健太＞
10:45～11:30 フラダンス ＜Holo i mua＞ 25名			10:10～10:50 水中シェイプアップサーキット ＜守　理恵＞ 40名
12:00～12:40 格闘技エクササイズ ＜田島　陽希＞ 25名	11:45～12:05 ロコモ予防体操 ＜映像サポートレッスン＞ 15名		
13:00～13:40 初中級エアロ ＜今崎　朋美＞ 25名			13:00～13:30 中級バタフライ ＜宮越　恵里＞ 25名
14:15～14:45 バレトン ＜結城　みき＞ 25名	14:10～14:40 歪み改善ストレッチ ＜田島　陽希＞ 15名		13:40～14:10 中級クロール ＜宮越　恵里＞ 25名
14:55～15:25 ZUMBA® ＜結城　みき＞ 25名		15:00～15:30 ホットデトックスヨガ ＜今崎　朋美＞ 12名	
	15:35～16:15 全身ボディシェイプ ＜伊谷　健太＞ 15名		
			17:30～17:50 フィンスイム ＜武田治樹＞ 25名
	18:10～18:40 バランスコアトレーニング ＜山下　あかり＞ 15名		18:00～18:30 中級バタフライ ＜武田　治樹＞
19:00～19:30 バレトン ＜菊田　敦子＞ 25名			
19:40～20:25 ZUMBA® ＜菊田　敦子＞ 25名			