

# 3月21日(火・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   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | 9:30~10:00<br>らくらくストレッチ水中歩行<br><石澤 七海>                  |
| 9:40~10:20<br>ほぐしヨガ<br><生出 由美> 25名         |  |  | 10:00~11:00<br>【10名限定】<br>中上級向け水泳教室<br>有料スクール<br><高橋 都> |
| 10:30~11:10<br>体幹引締めピラティス<br><生出 由美> 25名   |  | 10:30~11:00<br>ゆるホット柔軟ストレッチ<br><石澤 七海> 12名           |   |
| 11:30~12:10<br>HIPHOP DANCE<br><O.T.O> 25名 | 11:30~12:00<br>LesMills RPM 15名                  | 換気   | 11:30~12:10<br>アクアビクス<br><藤林 優香> 40名                    |
| 12:30~13:00<br>健康ストレッチ<br>(映像) 15名         | 12:15~12:45<br>LesMills RPM 15名                  | 12:10~13:00<br>【12名限定】<br>ホットヨガ<br>有料スクール<br><小島 葉子> | 12:30~13:00<br>初級バタフライ<br><桐生 大地> 25名                   |
| 14:05~14:45<br>初中級エアロ<br><Tomo> 25名        | 13:00~13:30<br>LesMills RPM 15名                  | 換気   | 13:10~13:40<br>初級平泳ぎ<br><桐生 大地> 25名                     |
|  | 13:45~14:15<br>LesMills RPM 15名                  |  |   |
| 15:00~15:40<br>HIT燃焼トレーニング<br><石井 亜紀> 25名  | 15:00~15:30<br>アロマフットケア<br><生出 由美> 20名           |  |   |
| 換気   | 15:45~16:15<br>ストレッチポール<br>エクササイズ<br><生出 由美> 20名 |  |   |
|  | 17:00~17:30<br>LesMills Sprint 15名               |  |   |
| 18:05~18:45<br>ボディウエイトサーキット<br><内海 佑斗> 25名 | 17:45~18:15<br>LesMills Sprint 15名               | 18:15~18:45<br>ホット引締めピラティス<br><菊田 敦子> 12名            | 18:30~19:10<br>初級バタフライ<br><桐生 大地> 25名                   |
| 19:00~19:40<br>簡単ステップ<br><神崎 恵> 25名        |  | 換気   |   |
|  |  | 19:50~20:20<br>ホットリラックスヨガ<br><神崎 恵> 12名              |   |
|  |  | 換気   |   |