

# 5月3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
9:40~10:20 体調を整えるヨガ <加藤 京子> 25名	10:00~10:30 LesMills SH`BAM 15名		
換気			10:30~11:00 らくらくストレッチ水中歩行 <守 理恵>
10:45~11:25 フラダンス <Holo I mua> 25名	11:00~11:30 LesMills BODYCOMBAT 15名		11:10~11:50 シェイプアップサーキット <守 理恵> 40名
換気			
11:45~12:30 SALSATION <宮西 由美> 25名	12:00~12:30 LesMills BODYBALANCE 15名		12:30~13:15 中級バタフライ <宮越 恵理> 25名
13:00~13:40 ヒップホップダンス <小島 葉子> 25名	13:00~13:30 LesMills BODYATTACK 15名		13:25~14:10 中級クロール <宮越 恵理> 25名
換気		13:50~14:35 ヴィンヤサヨガ <小島 葉子> 12名	
14:15~14:55 バレトン <清水 淳子> 25名	14:00~14:45 LesMills BODYCOMBAT 15名		
15:05~15:45 ZUMBA <清水 淳子> 25名	15:00~15:30 LesMills GRIT 15名	15:00~15:30 ベーシックヨガ <根元 真紀> 12名	
	16:00~16:30 LesMills BODYATTACK 15名		
17:00~17:40 初級エアロ <小野寺 タ子> 25名	17:00~17:30 LesMills BODYBALANCE 15名		
17:50~18:30 ステップエクササイズ <小野寺 タ子> 25名	18:00~18:30 バレトン <菊田 敦子> 20名		
	18:45~19:30 ZUMBA <菊田 敦子> 20名		