

5月5日(金・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
10:00~10:45		09:40~10:10 やさしいベーシックヨガ <根元 真紀> 12名	
ヒップホップダンス <小島 葉子> 25名		10:30~11:00 ヴィンヤサヨガ <根元 真紀> 12名	10:50~11:20 中級 バタフライ <高橋 都> 25名
10:55~11:25		換気	11:30~12:00 上級クロール <高橋 都> 25名
バランスエクササイズ <小島 葉子> 25名			
11:40~12:20			
オリジナルエアロ <松浦 弘美> 25名			
換気	換気		
13:00~13:45	13:00~13:30	13:00~13:40	13:00~13:40
SALSATION <小澤 美幸> 25名	LesMills BODYATTACK 15名	リフレッシュヨガ <根元 真紀> 12名	水中ダンスビクス <大岡 弘美> 40名
14:00~14:40	14:00~14:30		
ROOTZ <小澤 美幸> 25名	LesMills GRIT 15名		
15:00~17:00 フリースペース	15:00~15:45	15:00~15:30	
	LesMills BODYCOMBAT 15名	ホットポール&筋膜ほぐし <石澤 七海> 12名	
	16:00~16:30		
	LesMills SH`BAM 15名		
	17:00~17:30		
	LesMills BODYBALANCE 15名		
	18:00~18:40	18:20~18:50	
	股関節フローヨガ <石垣 絢子> 20名	ホットリラックスヨガ <神崎 恵> 12名	
	18:50~19:30		
19:00~19:40	リラックスヨガ&瞑想 <石垣 絢子> 20名	換気	
歩<脂肪燃焼 <神崎 恵> 25名			