

ゴールデンウィークレッスンスケジュール

時間	5月4日(土)			5月5日(日)			5月6日(月)			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:00										9:00
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(西尾)									9:30
10:00										10:00
10:30	10:15~11:00 かんたんステップ (佐川)	10:15~11:00 ハタヨガ (大西)								10:30
11:00										11:00
11:30	11:15~12:00 リトモス (佐川)	11:15~11:45 はじめてエアロ (森岡)		11:00~11:45 ポディステップ (生田)	11:00~11:45 フィギュア8 (澤近)		11:15~11:45 はじめてエアロ (生田)	11:15~12:00 ストレッチーズ (白石)		11:30
12:00			11:40~12:10 ワンポイント(山崎)							12:00
12:30	12:15~13:00 ユーバウンド (袋瀬)	12:15~13:00 オリジナルエアロ (森岡)	12:20~12:50 初級パタフライ(山崎)	12:00~13:00 ZUMBA (野村)	12:15~12:45 アディダスGYM&RUN (澤近)		12:15~13:00 オリジナルエアロ (中村)		12:15~13:00 マスターズスイム ※スタート (山崎)	12:30
13:00										13:00
13:30	13:15~14:00 グループパワー (宮尾)			13:15~14:00 グループセンチ (西尾)	13:15~14:00 自力整体 (森岡泰)		13:15~14:00 メガダンス (中村)	13:15~14:00 グループセンチ (西尾)	13:15~13:45 アクアピクス(宮尾)	13:30
14:00										14:00
14:30	14:15~15:00 ヒーリングヨガ (廣江)			14:15~15:00 ユーバウンド (秋月)	12:15~12:45 ストレッチポール (西尾)	14:15~14:45 アクアピクス(宮尾)	14:15~14:45 ユーバウンド (渡部)	14:15~15:00 ピラティス (川村)	14:15~14:45 初級クロール(澤近)	14:30
15:00						15:00~15:30 初級クロール(日野)				15:00
15:30	15:15~16:00 ストレッチーズ (白石)			15:15~16:15 グループパワー (宮尾)	15:15~16:15 ヴィンヤサヨガ (杉山)		15:15~16:15 フラダンス (狩郷)			15:30
16:00										16:00
16:30	16:15~17:15 ポディアタック (栗田)									16:30
17:00										17:00
17:30										17:30
18:00										18:00
18:30										18:30
19:00										19:00