GW祝日レッスンスケジュール

4月29日 木曜日

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00			
30	9:20~9:40 おはようストレッチ(白石)		
10:00			
30	10:15~11:00 ZUMBA (野 村)	10:00~10:45 メガダンス (中 村)	
11:00			
30	11:30~12:15 オリジナルエアロ (中 村)		
12:00			
30			
13:00			
30	13:15~14:00 ZUMBA (石 原)	13:15~14:00 かんたんエアロ (宮 尾)	13:30~14:00 初級バタフライ(山崎)
14:00			
30	14:30~15:15 ハタヨガ (大 西)		14:15~14:45 アクアビクス(秋月)
15:00			
30			
16:00			
30			
17:00			
30			
18:00			
30			
19:00			

5月3日 月曜日

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00			
30	9:20~9:40 おはようストレッチ(渡部)		9:30~10:00 はじめてクロール(堀内)
10:00			
30	10:15~11:00 ZUMBA (伊 藤)	10:00~10:30 バランストレーニング (渡 部)	
11:00			
30	11:30~12:15 アクティブヨガ (中 村)		
12:00			
30			
13:00	12:45~13:30 かんたんステップ (中 村)		
30			13:15~13:45 アクアビクス(湯山)
14:00			
30	14:00~14:45 ボディコンバット (渡 部)	14:15~15:00 ピラティス (川 村)	14:00~14:45 マスターズスイム ※スタート (山 崎)
15:00			
30	15:15~16:00 フラダンス (狩 郷)		
16:00			
30			
17:00			
30			
18:00			
30			
19:00			

5月5日 水曜日

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00			
30	9:20~9:40 おはようストレッチ(長尾)		
10:00			
30	10:15~11:00 グループグルーヴ (森 岡)		10:15~10:45 アクアウォーキング (日野)
11:00			
30	11:30~12:15 ストレッチーズ (白 石)	11:15~12:00 かんたんダンスエアロ (森 岡)	11:00~11:30 初級背泳ぎ(澤近)
12:00			
30			
13:00			
30	13:15~13:45 ユーバウンド (秋 月)	13:15~14:00 はじめてヨガ (西 岡)	13:30~14:00 アクアビクス(日野)
14:00			
30	14:15~15:00 グループパワー (稲 垣)		14:15~14:45 中級背泳ぎ(出海)
15:00			
30			
16:00			
30			
17:00			
30			
18:00			
30			
19:00			