

11月3日(火) 祝日スケジュール

11

12

13

14

15

16

17

18

	11	12	13	14	15	16	17	18
A スタジオ		ZUMBA KAITO 11:00-11:50	グループフィット Non 12:00-12:45	ファットバーナー 日置 13:00-13:50	ボールエクササイズ 日置 14:00-15:00	POP Pilates 〈ポップピラティス〉 AYANO 15:10-16:10	オリジナルエアロ 円谷 16:20-17:20	
B スタジオ		 シェイプアップヨガ たかゆき 11:00-12:00	 アロマヨガ 赤林 12:15-13:15					
B コート		RB 初心者レッスン 小木戸 11:00-11:30	ラケットボール 初中級レッスン 小木戸 11:30-12:15	ラケットボール 中級レッスン 小木戸 12:15-13:00	RB 初心者レッスン 小木戸 14:00-14:30	ラケットボール 初中級レッスン 小木戸 14:30-15:30	ラケットボール サークル 小木戸 15:30-17:00	
プール			水中ヨガ& アクアピクス あかね 12:00-12:45		アクアダンス 吉田 15:00-15:30	アクア サーキット 吉田 15:40-16:10		
ボクシング ジム			ボクシング 〈Boxing〉 11:30-12:30	ボクシング 〈Boxing〉 13:00-14:00	ボクシング 〈Boxing〉 14:30-15:30		ボクシング 〈Boxing〉 16:30-17:30	ボクシング 〈Boxing〉 18:00-19:00
別館 ストレッチ エリア		さわやか ストレッチ 10:30-10:50	10:20-10:40 本館GYMでも 行います。		コアリセット 13:15-13:45			