

12月スケジュール変更のお知らせ

12月29日(月)・12月30日(火)のスケジュールに一部変更がございます。

皆様のご参加心よりお待ちしております！

	12月29日 月 (MON)		12月30日 火 (TUE)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30				
10:00				
10:30				
11:00	Dance Fit 10:30~11:30 石丸 よし子		ZUMBA® 10:30~11:15 MIWA	
11:30				
12:00	初級エアロ 11:45~12:30 江田 真代	アクアウォーキング30 11:30~12:00 酒井 満則	初級エアロ 11:30~12:15 中野 智恵	
12:30		初めてスイム30 12:15~12:45 酒井 満則 ◆12月はクロール◆		アクア45 12:25~13:10 中田 恵美子
13:00	姿勢改善ヨガ 12:45~13:30 江田 真代		Gフローヨガ 12:30~13:30 SATOKA	
13:30				
14:00	中級エアロ 13:45~14:45 江田 真代		GGボディメイク 13:40~14:40 NAOYA	
14:30				
15:00				
15:30	GGX 15:00~15:30 GGスタッフ		ビート&キックス 15:00~16:00 渡沼 紗智子	
16:00				
16:30	HIPHOP 16:00~17:00 つっち→			
17:00				
17:30	フリースタイル JAZZ 17:15~18:15 rie			
18:00				
18:30				
19:00	宮野式カラダ 改造塾 18:30~19:30 宮野 成夫		スイミング サークル 19:00~20:20 齊藤 光男 服部 ひとみ	
19:30				
20:00	SALSATION® 19:45~20:30 Lilian			
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				
23:30				
0:00				