

5月スケジュール変更のお知らせ

5月4日(月・祝)・5月5日(火・祝)・5月6日(水・祝)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！

	5月4日 月・祝 (MON)		5月5日 火・祝 (TUE)		5月6日 水・祝 (WED)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30						
10:00						
10:30						アクア 10:10~10:40 萬代 昌弘
11:00	Dance Fit 10:30~11:30 石丸 よし子		ZUMBA® 10:30~11:15 MIWA		バレトン 10:30~11:30 高田 早織	
11:30		アクアウォーキング 11:30~12:00 休講				
12:00	初級エアロ 11:45~12:30 柊 秋		初級エアロ 11:30~12:15 中野 智恵		ヒップアップ エクササイズ 11:45~12:45 室橋 利江	
12:30		初めてスイム 12:15~12:45 休講			アクア45 12:25~13:10 中田 恵美子	
13:00	筋コン&ストレッチ 12:45~13:30 柊 秋		Gフローヨガ 12:30~13:30 SAYURI			
13:30					フラダンス 13:00~14:00 hiromi	
14:00	中級エアロ 13:45~14:45 柊 秋		ZUMBA® 13:45~14:45 UDA			
14:30					ZUMBA® 14:15~15:15 Tsukasa	
15:00						
15:30	GGX 15:00~15:30 GGスタッフ		GGボディメイク 15:00~15:45 渡沼 紗智子			
16:00					ハタヨガ 15:30~16:30 青貝 夕子	
16:30	HIPHOP 16:00~17:00 つつち→		ビート&キックス 15:55~16:40 渡沼 紗智子			
17:00					Dance Fit 16:45~17:30 石丸 よし子	
17:30	フリースタイルJAZZ 17:15~18:15 Rie					
18:00					GGボディメイク 17:45~18:30 石丸 よし子	
18:30						
19:00	宮野式カラダ 改造塾 18:30~19:30 宮野 成夫					
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						
0:00						