

8/4 火曜日

TIME	8/4 火曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00▶			
10:30▶	エアロビクス初中級 10:15~11:00 渡邊		
11:00▶			
11:30▶		スパインケア&ブレス 11:30~12:15 奥村	
12:00▶			
12:30▶			
13:00▶	BAILA BAILA 12:45~13:30 伊藤 (早)		
13:30▶			
14:00▶	ZUMBA 13:45~14:30 加藤		
14:30▶			
15:00▶	エアロビクス初級 14:40~15:25 加藤		
15:30▶			
~~~~~			
20:00▶	BAILA BAILA 20:00~20:45 伊藤 (早)		アクアビクス 19:45~20:15 古田
20:30▶		トレーニングタイム 20:25~20:45 日野	
21:00▶	定員30名		
21:30▶	Enjoy Jump 21:00~21:30 古田		
22:00▶			
22:30▶			

# 8/18 火曜日

TIME

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	TIME
			◀ 10:00
<small>定員25名</small> <b>背すじピン!</b> 10:40~11:00 橋本	<b>エアロボード初級</b> 10:15~11:00 渡邊		◀ 10:30
<b>タオル体操</b> 11:10~11:25 橋本		<b>アクアビクス</b> 11:00~11:30 桑山	◀ 11:00
			◀ 11:30
			◀ 12:00
	<b>フラダンス</b> 12:15~13:00 山崎 (歩)		◀ 12:30
			◀ 13:00
	<b>アクティブヨガ</b> 13:15~14:00 中山		◀ 13:30
	<small>定員30名</small> <b>ストレッチポール</b> 14:15~14:35 橋本		◀ 14:00
<b>エアロビクス初中級</b> 14:15~15:00 長谷川			◀ 14:30
			◀ 15:00
			◀ 15:30
			◀ 20:00
<b>ZUMBA</b> 20:00~20:45 川合	<b>アクティブヨガ</b> 20:15~21:00 松谷		◀ 20:30
<b>SALSATION® DEMO</b> 21:00~21:45 リエ			◀ 21:00
			◀ 21:30
			◀ 22:00
			◀ 22:30