

特別プログラムタイムスケジュール

4月16日(火)

| | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | 多目的コート |
|-------|---|-------------------------------|----------------------------------|--------|
| 10:00 | | | | |
| 10:30 | モーニングストレッチ 鵜塚 10:25~10:45 | | ヌードルウォーキング 美濃部 10:30~11:00 | |
| 11:00 | エアロボード中級 | ヘルシーヨガ | | |
| 11:30 | 近藤 11:00~11:50 | 桐野 10:55~11:55 | 初級クロール 美濃部 11:15~11:45 | |
| 12:00 | エアロビクス中級 | ZUMBA | アクアビクス | |
| 12:30 | 近藤 12:05~12:55 | 蒲生 12:10~12:55 | 林 12:05~12:45 | |
| 13:00 | | | | |
| 13:30 | adidas adidas boxing 松浦 13:10~13:55 | エアロビクス初級 あゆ 13:15~13:55 | | |
| 14:00 | | | | フリータイム |
| 14:30 | アクティブヨガ あゆ 14:10~15:10 | | | |
| 15:30 | | | | |
| 16:00 | | | | |
| 16:30 | 卓球フリータイム | | | |
| 17:00 | [要予約] | | | |
| 17:30 | 16:10~17:55 | | | |
| 18:00 | | | | |
| 18:30 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 19:30 | コリオエアロボード | ビンヤサヨガ | | |
| 20:00 | 奈良 19:30~20:30 | 三宅 19:40~20:30 | | |
| 20:30 | | | | |
| 21:00 | エアロビクス中級 | | | |
| 21:30 | 三宅 20:45~21:35 | | | |
| 20:00 | | | | |

火曜日は通常休館日のため特別編成をしております。インストラクターのスケジュールもありますので上記レッスン編成にご理解のほどお願いいたします。