

4月29日(土祝) 昭和の日プログラムスケジュール

Aスタジオ		Bスタジオ	プール
10:00 OPEN			
10:00			
10:30	定員34名 10:30~ ベーシックヨガ 45分 田口		
11:00			
11:30	定員34名	定員15名	
12:00	11:35~ コンビネーションエアロ 45分 小倉	11:30~ 骨盤ストレッチ 45分 田口	
12:30			定員30名
13:00	定員34名 12:40 コアトレ&ストレッチ 45分 松浦		12:30~ アクアピクス 30分 土岐
13:30			
14:00	定員34名 13:40~ ボディパンプ 60分 中村		
14:30			
15:00	イベントクラス/フロント受付	イベントクラス/フロント受付	14:45~ プライベートレッスン ※1レーン使用
15:30	15:00~ お楽しみレズミルズ 60分 中村	15:00~ RPM 45分 遠藤	
16:00			
16:30	イベントクラス/フロント受付 16:20~ CORE 30分 中村	定員15名 16:15 ボディバランス 45分 松浦	
17:00	定員34名		定員18名
17:30	17:10~ ボディアタック 45分 田辺		17:00~ おまかせ中級 45分 伊勢
18:00			
18:30			
19:00	19:00 CLOSE		

●3月25日(土)9:00~WEB予約受付 ※イベントクラスは申込日、方法が異なります