

4/29(日)

昭和の日



	スタジオA (2階)	スタジオB (3階)	プール
10:00			10:00
	10:00~10:50 リトモス  廣瀬 里沙	10:00~11:00 ヨガ  	
11:00	11:00~11:50 ミドルエアロ 廣瀬 里沙	安立 摩記	11:00 受 10:45~11:05 アクアコンディショニング 篠田 幸子 定員50名
			11:10~11:40 受 アクア30 篠田 幸子 定員50名
12:00	12:05~12:35 チャレンジステップ 荒木 佳重	12:15~13:15 アクティブヨガ 	12:00
13:00	12:50~13:20 チャレンジエアロ 荒木 佳重	戸口 智子	13:00
	13:30~14:20 ヨガ50 戸口 智子 	13:40~14:30 金町打撃塾 瀬川 元弘	14:00
		※軍手使います	
15:00	14:45~15:35 ファイティングインパクト 瀬川 元弘	15:10~16:10 ベリーダンス Parwanaフミ	15:00
	16:25~17:05 ダンスストレッチ 中村 緑 		16:00 受 15:30~16:10 アクア40 鈴木 隼人 定員50名
17:00	17:10~17:40 JAZZダンス 中村 緑		17:00
18:00	18:00~18:50  秋谷 肖香		18:00
19:00			19:00
			19:30 トレーニング施設利用終了時間
20:00			20:00 閉館時間