

9月スケジュール変更のお知らせ

9月21日(月・祝)・9月22日(火・祝)・9月23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！

	9月21日 月・祝 (MON)		9月22日 火・祝 (TUE)		9月23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						
11:00	Dance Fit 10:30～11:30 石丸 よし子	ウォーク&トレーニング 11:00～11:45 坂上	ZUMBA® 10:30～11:15 MIWA		バレトン 10:30～11:30 高田 早織	アクア 10:10～10:40 萬代 昌弘
11:30						
12:00	初級エアロ 11:45～12:30 柊 秋	初めてスイム30 12:00～12:45 酒井 満則	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				アクア45 12:25～13:10 中田 恵美子		
13:00	初級ステップ 12:45～13:30 柊 秋		ハタヨガ 12:30～13:30 青貝 タ子			
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		初中級ステップ 13:45～14:45 新井 千景			
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			ビート&キックス 15:55～16:40 渡沼 紗智子		ハタヨガ 16:00～17:00 青貝 タ子	
16:30	HIPHOP 16:00～17:00 つつち→				CHAKABOOM 17:15～18:00 青貝 タ子	
17:00						
17:30	フリースタイルJAZZ 17:15～18:15 Rie				GGボディメイク 18:15～19:00 青貝 タ子	
18:00						
18:30	宮野式カラダ 改造塾 18:30～19:30 宮野 成夫					
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						
0:00						