











特別スケジュール

	3月27日(金)		3月28日(土)		3月29日(日)			3月30日(月)		3月31日(火)		
	フィットネス スタジオ	ジムエリア	フィットネス スタジオ	ジムエリア	フィットネス スタジオ	ジムエリア		フィットネス スタジオ	ジムエリア	フィットネス スタジオ	ジムエリア	
10:00	10:00~11:00 ハタヨーガ45 プリソウ	10:00~10:20 全身シェイプ	10:00~11:00 ベリーシェイプ45 本村				10:00	10:00~11:00 太極舞45 RIE		10:00~11:00 ハタヨーガ45 maya		10:00
11:00					11:00~11:20 全身ストレッチ		11:00		11:00~11:20 全身シェイプ		11:00~11:20 全身シェイプ	11:00
11:30	11:30~12:30  グループファイト45 徳重		11:30~12:30 癒し&リラックス 45 本村	11:30~11:50 全身シェイプ	11:00~12:00 ラテンエアロ45 プリソウ		11:30	11:30~12:30 かんたんエアロ45 本村		11:30~12:30  リトモス45 辻		11:30
12:00							12:00					12:00
12:30					12:30~13:30 やさしいダンス45 山中		12:30					12:30
13:00	13:00~14:00  ズンバ45 稲富	13:00~13:20 全身ストレッチ	13:30~14:30  リトモス45 小川	13:00~13:20 全身シェイプ			13:00	13:00~14:00 ハタヨーガ45 重松		13:00~14:00  グループファイト45 徳重		13:00
14:00				14:00~14:20 全身ストレッチ	14:00~15:00  グループファイト45 徳重		14:00		14:00~14:20 全身ストレッチ			14:00
14:30	14:30~15:30 フットセラピー45 永松						14:30	14:30~15:30 筋コン&ストレッチ45 プリソウ		14:30~15:30 癒し&リラックス 45 本村		14:30
15:00			15:00~16:00  グループセンタジー45 小川				15:00					15:00

19:00	19:00~20:00 シェイプヨーガ45 重松		19:00~20:00 ハタヨーガ45 小川				19:00			19:00~20:00 フリースタイルダンス 45 森田		19:00
20:00		20:00~20:20 全身ストレッチ					20:00	19:30~20:30  ズンバ45 泉	20:30~20:50 全身ストレッチ		20:00~20:20 全身シェイプ	20:00
20:30	20:30~21:15  グループファイト30 服部						21:00	21:00~22:00  グループファイト45 KAHO		21:00~22:00 ベルビクヨガ45 服部		21:00

スタジオ内におきまして、一定のスペースを確保するため、全プログラム27名の定員を設けさせていただいております。また、お一人でも多くの方にご参加いただくため、連続してのご参加はご遠慮ください。皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。