

祝日タイムスケジュール

2月11日(金) 建国記念日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール									
			1	2	3	4	5	6	7			
10:00												
15												
30	ヨガ 10:30~11:30 中根 奈美子	バーチャル										
45		レスミルスコア 10:50~11:20										
11:00												
15												
30		バーチャル										
45												
12:00	ピラティス 11:50~12:35 中根 奈美子	ボディコンバット30 11:40~12:10										
15		バーチャル										
30		ボディバランス15 12:30~12:45										
45												
13:00	ストレッチボール 12:55~13:25 菅谷 智紀											
15		RPM 13:05~13:50 大森 俊										
30												
45												
14:00	エアロビクス初中級 13:45~14:30 太田 通	バーチャル										
15		シバム30 14:15~14:45										
30												
45												
15:00	レスミルスコア 14:50~15:20 菅谷 智紀	バーチャル										
15		ボディコンバット30 15:05~15:35										
30												
45												
16:00	ボディステップ45 15:40~16:25 間根山 麻美	バーチャル										
15		ボディパンプ30 15:55~16:25										
30												
45												
17:00	ボディコンバット45 16:45~17:30 間根山 麻美											
15		英語でダンス 17:00~18:00										
30												
45												
18:00												
15												
30												
45												
19:00	施設利用終了時間18:30まで											

2月23日(水) 天皇誕生日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール									
			1	2	3	4	5	6	7			
10:00												
15												
30	骨盤ケアヨガ 10:30~11:15 野村 由美子											
45		正道会館 空手教室 10:15~11:15										
11:00												
15												
30												
45	筋コンディショニング 11:35~12:05 袖山 悦子	バーチャル										
12:00		ボディコンバット 30 11:45~12:15										
15												
30												
45												
13:00	ルーシーダットン 12:25~13:25 岩崎 早友里	バーチャル										
15		ボディパンプ30 12:35~13:05										
30												
45												
14:00	エアロビクス初中級 13:45~14:30 岩崎 早友里											
15		バーチャル										
30												
45												
15:00	ボディステップ45 14:50~15:35 木下 卓	体操教室 14:30~15:30										
15		子供スクール 14:30~15:30										
30												
45												
16:00	ボディパンプ45 15:55~16:40 鈴木 務	キッズダンス 15:45~16:45										
15												
30												
45												
17:00	ボディコンバット45 17:00~17:45 鈴木 務	キッズダンス 17:00~18:00										
15												
30												
45												
18:00												
15												
30												
45												
19:00	施設利用終了時間18:30まで											