

2021年4月29日(木)祝日スケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		
15		
30		
45	太極拳 10:30~11:15 陶山 志津子	幼稚園団体指導
11:00		
15		
30		
45		バーチャル
12:00	ヨガ 11:35~12:35 松田 明子	ボディコンバット30 11:45~12:15
15		
30		バーチャル
45		ボディパンプ30 12:35~13:05
13:00	パワーヨガ 12:55~13:40 松田 明子	
15		バーチャル
30		レズミルズコア15
45		13:25~13:40
14:00	ボディパンプ45 14:00~14:45 石井 貴志	ストレッチ 14:00~14:30 櫻井 紀代
15		
30		バーチャル
45		ボディパンプ30 14:50~15:20
15:00	ボディコンバット45 15:05~15:50 鈴木 務	
15		バーチャル
30		シバム 15:40~16:25
45		バーチャル
16:00	エアロビクス中級 16:10~16:55 八重樫 美由紀	レズミルズコア15
15		16:45~17:00
30		バーチャル
45	ボディジャム45 17:15~18:00 石井 貴志	ボディバランス45 17:20~18:05
18:00		
15		
30		
45		
19:00	施設利用終了時間 18:45まで	