

4/29~5/5 GWスタジオプログラム スケジュール

	4/29(木)		4/30(金)		5/1(土)		5/2(日)		5/3(月)		5/4(火)		5/5(水)	
	Aスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Cスタジオ
15														
30														
45														
10:00														
15														
30														
45														
11:00	脂肪燃焼 10:30~11:15 新垣 沙知子	10:30~11:15 使用可能	太極拳 10:30~11:15 彭 琪芳	モビバンコア 10:35~11:05 岩崎 真由美							ステップ 10:30~11:15 中根 奈美子	モビバンパワー &リラックス 10:45~11:30 岩崎 真由美	太極拳 10:30~11:15 岡村 朋子	骨盤ストレッチ 10:30~11:15 小倉 真夕美
15														
30														
45														
12:00	筋コンディショニング 11:35~12:05 新垣 沙知子	11:35~12:05 使用可能	ボディシェイプ 11:35~12:20 小倉 真夕美	ヨガ 11:30~12:30 岩崎 真由美							脂肪燃焼 11:35~12:20 中根 奈美子		かんたんジョグ 11:40~12:25 小倉 真夕美	11:40~12:25 使用可能
15														
30														
45														
13:00	ZUMBA 12:25~13:10 宮本 ひろみ	12:25~13:10 使用可能	ステップ 12:40~13:25 小倉 真夕美								ジャズ60 12:40~13:40 久宗 亜矢子	12:40~13:40 使用可能	ボディケア ストレッチ 12:45~13:30 岩見 明香	12:45~13:30 使用可能
15														
30														
45														
14:00	オリジナルエアロ 13:30~14:15 小倉 真夕美	13:30~14:15 使用可能	ベーシックジョグ 13:45~14:30 高橋 圭										ピラティス 13:50~14:35 岩見 明香	13:50~14:35 使用可能
15														
30														
45														
15:00	ボディパンプ 45 14:35~15:20 佐藤 亜希子	14:35~15:20 使用可能												
15														
30														
45														
16:00	ボディコンパット 45 15:45~16:15 佐藤 亜希子	15:45~17:00 使用可能	パワーヨガ 14:50~15:35 内田 利子										脂肪燃焼 14:55~15:40 高橋 圭	14:55~15:40 使用可能
15														
30														
45														
17:00	ボディコンパット 45 16:15~17:00 佐藤 亜希子	16:15~17:00 使用可能	シバム45 15:55~16:40 バーチャル										MEGADANZ 45 16:00~16:45 浅岡 成美	16:00~16:45 使用可能
15														
30														
45														
18:00	シバム45 17:30~18:15 バーチャル	17:30~18:15 使用可能	ボディパンプ 45 17:00~17:45 バーチャル										シバム45 16:10~16:55 バーチャル	16:10~16:55 使用可能
15														
30														
45														
19:00	コア30 18:35~19:05 バーチャル	18:35~19:05 使用可能	ボディコンパット 45 18:05~18:50 バーチャル										ボディパンプ 45 17:15~18:00 バーチャル	17:15~18:00 使用可能
15														
30														
45														
20:00	ボディバランス 45 19:25~20:10 佐藤 亜希子	19:25~20:10 使用可能	骨盤 ヴィーナスボディ 19:10~19:55 北村 あり										ボディパンプ 45 18:45~19:30 佐藤 亜希子	18:45~19:30 使用可能
15														
30														
45														
21:00	MEGADANZ 45 20:30~21:15 浅岡 成美	20:30~21:15 使用可能	ウォームヨガ 20:15~21:00 北村 あり										ボディコンパット 45 20:25~21:10 佐藤 亜希子	20:25~21:10 使用可能
15														
30														
45														
22:00														
15														
30														
45														

休館日