

# 2021年5月祝日スケジュール

		5月4日(火)		5月5日(水)	
		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00					
15					バーチャル
30			バーチャル		ボディバランス15
45		ストレッチポール 10:40~11:10 石川 早希	ボディコンバット30 10:40~11:10	骨盤ケアヨガ 10:30~11:15 野村 由美子	10:20~10:35 バーチャル
11:00					レズミルズコア15
15					10:55~11:10 バーチャル
30		エアロビクス初級 11:30~12:15 小山 まゆみ	ボディバランス30 11:30~12:00 石川 早希	筋コンディショニング 11:35~12:05 袖山 悦子	ボディコンバット30 11:30~12:00
45			バーチャル		バーチャル
12:00			レズミルズコア15		ボディバランス30 12:20~12:50
15			12:20~12:35 バーチャル		バーチャル
30		リラックスヨガ 12:35~13:35 山田	ボディパンプ30 12:55~13:25	ルーシーダットン 12:25~13:25 岩崎 早友里	シバム30 13:10~13:40
45			バーチャル		
13:00			シバム30 13:45~14:15	エアロビクス初中級 13:45~14:30 岩崎 早友里	
15		ボディアタック45 13:55~14:40 石井 貴志	バーチャル		
30			レズミルズコア15		
45			14:35~14:50 バーチャル		
14:00		エアロビクス中級 15:00~15:45 八重樫 美由紀	ボディバランス45 15:10~15:55	ステップ中級 14:50~15:35 八重樫 美由紀	体操教室 ※4歳~小学2年生 14:30~15:30
15:00					
16:00		ボディパンプ45 16:05~16:50 鈴木 務	バーチャル	ボディステップ45 15:55~16:40 間根山 麻美	キッズダンス ※4歳~小学生 15:45~16:45
17:00			ボディコンバット30 16:30~17:00		
15			バーチャル		
30		ボディコンバット45 17:15~18:00 鈴木 務	ボディパンプ30 17:25~17:55	ボディコンバット45 17:00~17:45 間根山 麻美	キッズダンス ※小学生以上 17:00~18:00
45			バーチャル		
18:00			レズミルズコア15		
15			18:15~18:30		
30					
45					
19:00		施設利用終了時間18:45まで		施設利用終了時間18:45まで	

