

【3月特別タイムスケジュール】

	10日(土)	24日(土)	
10:00			10:00
11:00	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	11:00
12:00	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
13:00	12:30~13:30 ホデイパンプ 船木 60分	12:30~13:30 ホデイパンプ 船木 60分	13:00
14:00	13:45~14:30 ホディアタック45 船木 45分	13:45~15:00 ホディアタック イベント(事前予約) ※60分クラス 船木 75分	14:00
15:00	14:45~15:30 エクストリーム55 田中 45分		15:00
16:00	15:45~16:45 ホデイジャム テック+45 (620円) 中垣 60分	15:45~16:30 エクストリーム55 田中 45分	16:00
17:00	16:55~17:15 ストレッチ(無料) 中垣 20分	16:45~17:30 ホデイコンバット45 中垣 45分	17:00
18:00		17:45~18:30 ホデイジャム45 中垣 45分	18:00
19:00			19:00
20:00			20:00
21:00			21:00

※上記プログラム内でも急遽インストラクター変更、プログラム変更などある場合がございます。館内掲示、ホームページにてお知らせいたします。