

# 【4月特別タイムスケジュール】

	1日(日)	7日(土)	8日(日)	14日(土)	17日(火)	25日(水)	
10:00					10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ	10:00
11:00	10:15~11:05 ヨガ(体) 前野 50分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:15~11:05 ヨガ(体) 国弘 50分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40分	10:25~11:10 ヨガ(心) 前野 45分	11:00
12:00	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:30~12:10 ボディハンプ テック+30 (510円) 船木 40分	11:30~12:15 骨盤体操 奥田 45分	12:00
13:00	12:15~13:00 健康体操 横山 45分	12:30~13:15 ボディハンプ45 船木 45分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:30~13:45 新曲発表会 ボディハンプ テック+60分クラス 船木 75分	12:30~13:30 サルサ (中級クラス) MARU 60分	12:30~13:00 はじめてエアロ 船木 30分	13:00
14:00	13:15~14:05 ヨガ(体) 前野 50分	13:30~14:45 新曲発表会 ボディアタック テック+60分クラス 船木 75分	13:15~14:05 ヨガ(体) 前野 50分	14:00~14:45 ボディアタック45 船木 45分	13:45~14:45 プレジャスダンス 国弘 60分	13:15~14:00 ヨガ(心) 犬飼 45分	14:00
15:00	14:20~15:05 ボディコンバット45 山岡 45分	15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	ボディコンバット休講	15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	15:00~15:45 エクストリーム55 30 テック+30 (510円) 田中 45分	14:15~15:00 ボディハンプ45 船木 45分	15:00
16:00	15:20~16:05 ボディアタック45 山岡 45分	15:45~16:45 ボディジャム45 テック+45 (620円) 中垣 60分	ボディアタック休講	15:45~17:00 新曲発表会 ボディコンバット テック+60分クラス 中垣 75分			16:00
17:00		17:00~18:30 TECH SCHOOL ボディコンバット No.75 テック+60分クラス 中垣 90分		17:35~18:35 ボディジャム45 テック+45 (620円) 中垣 60分			17:00
18:00					18:30~19:00 コアクロス 田中 30分		18:00
19:00					19:15~19:45 エクストリーム55 30 田中 30分	18:45~19:15 コアクロス 田中 30分	19:00
20:00					20:00~20:45 シェイプエアロ 田中 45分	19:40~20:50 新曲発表会 エクストリーム55 テック+60分クラス 田中 70分	20:00
21:00							21:00

下記2つが追加での  
変更となります。

**コンバットテックスクールについて**  
 事前予約制となっております。  
 定期券の利用は不可となっております。  
 予約開始日:3月31日(土)  
 店頭受付/11:30-  
 電話予約/14:00-  
 価格/1,600円 定員:20名

**ボディバランス新曲について**  
 通常クラスにて23日(月)よりスタートとなります。

※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。