

【7月特別タイムスケジュール①】

	1日(土)	7日(金)	8日(土)	13日(木)	15日(土)	
10:00				10:00~10:20 ストレッチ		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	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45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	11:30~12:10 シンプルエアロ 重田 40分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
13:00	12:30~13:15 ホテイクンパット45 中垣 45分	12:20~13:05 ズンバ(ZUMBA) 重田 45分	12:30~13:45 新曲発表会 ホテイクンパット テック+60分クラス 船木&中垣 75分	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:30~13:45 新曲発表会 ホテイクンパット テック+60分クラス 中垣 75分	13:00
14:00	13:30~14:00 ホテイクンパット30 中垣 30分	13:20~14:05 エクストリーム55 田中 45分	14:00~14:30 ホテイクンパット30 中垣 30分	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	14:00~14:45 ホテイクンパット 船木 45分	14:00
15:00	14:15~15:00 エクストリーム55 船木 45分	14:15~14:45 コアクロス 田中 30分	14:45~16:00 新曲発表会① ホテイクンパット テック+60分クラス 中垣 75分	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	15:00
16:00	15:15~16:15 マダダンス テック+45 (620円) 中垣 60分		16:15~16:45 コアクロス 田中 30分	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:45~16:30 ホテイクンパット45 中垣 45分	16:00
17:00	16:30~17:30 ホテイクンパット 船木 60分		17:00~18:15 新曲発表会② ホテイクンパット テック+60分クラス 中垣 75分	16:30~18:00 ★バレエスクール 小学高学年~ 大人 流田 (登録型スクール)	16:45~18:00 新曲発表会 エクストリーム55 テック+60分クラス 船木&田中 75分	17:00
18:00	17:45~19:15 テックスクール BODYCOMBAT NO.72 テック30分+60分クラス 20名 / 1600円 中垣 ※6月17日(土)受付開始	ピラティス休講	18:25~18:45 ストレッチ 中垣 20分	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	18:15~18:35 ストレッチ 田中 20分	18:00
19:00		19:00~19:45 エクストリーム55 船木 45分		19:45~20:45 ホテイクンパット 中垣 60分		19:00
20:00		20:00~20:45 ホテイクンパット45 船木 45分				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。

【7月特別タイムスケジュール②】

	17日(月祝)	19日(水)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	
10:00		10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ	10:00
11:00	10:15~11:00 ヨガ(体) 前野 45分	10:25~11:10 ヨガ(心) 前野 45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	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	11:00
12:00	11:15~12:00 ボディコンバット45 中垣 45分		11:30~12:10 ボディハンフ テック+30 (510円) 船木 40分		11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	12:00
	※新曲クラス					
13:00	12:15~13:00 ボディバランス45 中垣 45分	12:30~13:00 はじめてエアロ 船木 30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	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	13:00
14:00	13:15~14:15 エクストリーム55 田中 60分	13:15~14:00 ヨガ(心) 犬飼 45分	13:45~14:45 プレジャズダンス 国弘 60分	13:15~14:00 ヨガ(心) 犬飼 45分	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	14:00
15:00	14:30~15:00 コアクロス 田中 30分	14:15~15:00 シェイプエアロ 船木 45分	15:00~15:45 健康体操 田中 45分	14:15~15:00 シェイプエアロ 船木 45分	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	15:00
16:00					15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	16:00
17:00					16:30~18:00 ★バレエスクール 小学高学年~ 大人 流田 (登録型スクール)	17:00
18:00						18:00
19:00	19:00~19:45 ボディコンバット45 中垣 45分	18:45~19:30 ボディハンフ45 船木 45分	18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:45~19:30 ボディハンフ45 船木 45分	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	19:00
20:00	※MIX曲クラス	19:45~20:45 エクストリーム55 田中 60分	19:15~19:45 はじめてエアロ 田中 30分	19:45~20:45 エクストリーム55 田中 60分	19:45~20:45 ボディコンバット 中垣 60分	20:00
	20:00~20:30 ボディハンフ30 中垣 30分		20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分			
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。