

【8月特別タイムスケジュール①】

	8日(水)	11日(土)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
10:00	スタジオ通常通り			10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00
11:00		シンプルエアロ休講		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		ヨガ休講	サルサ休講	11:30~12:10 ホテイハンプ テック+30 (510円) 船木 40分	11:30~12:15 骨盤体操 奥田 45分	11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	12:00
13:00		12:30~13:15 ホテイコンバット45 中垣 45分	ホテイジャム休講	12:30~13:30 プレジャズダンス 国弘 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		13:30~14:00 コアクロス 田中 30分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:45~14:25 エクストリーム55 テック+30 (510円) 田中 40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		14:15~14:45 ホテイバランス30(FX) 中垣 30分	14:05~15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	サルサ休講	14:15~15:00 ホテイハンプ45 船木 45分	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	15:00
16:00		15:00~16:00 ホテイハンプ 船木 60分	15:15~16:00 ズンバ(ZUMBA) 横山 45分			15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	16:00
17:00		16:15~17:00 エクストリーム55 田中 45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)	17:00
18:00		17:10~17:30 ストレッチ(無料) 田中 20分 ホテイジャム休講	18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分	18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:50~19:35 ヨガ(心) 田室 45分	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	18:00
19:00	武道場		19:10~19:50 シンプルエアロ 横山 40分	19:15~19:45 ホテイコンバット30 山岡 30分			19:00
20:00	19:05~19:35 コアクロス 田中 30分		20:00~20:45 ズンバ(ZUMBA) 横山 45分	20:00~20:45 ホテイアタック45 山岡 45分	19:50~20:50 エクストリーム55 田中 60分	19:45~20:45 ホテイコンバット 中垣 60分	20:00
21:00	19:50~20:50 エクストリーム55 田中 60分						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。

【8月特別タイムスケジュール②】

	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	
10:00			10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00
11:00	10:15~11:05 ヨガ(体) 国弘 50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	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	11:00~12:00 サルサ (初級クラス) MARU 60分	11:30~12:10 ホテイパンプ テック+30 (510円) 船木 40分	11:30~12:15 骨盤体操 奥田 45分	11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	12:00
13:00	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:10~12:55 ホテイジャム テック+30 (510円) 中垣 45分	12:30~13:30 プレジャスダンス 国弘 60分	12:30~13:00 はじめてエアロ 船木 30分	12:30~13:15 ズンパ(ZUMBA) 大下 45分	13:00
14:00	13:15~14:05 ヨガ(体) 国弘 50分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:45~14:25 エクストリーム55 テック+30 (510円) 田中 40分	13:15~14:00 ヨガ(心) 犬飼 45分	13:30~14:30 ヨガ(体)	14:00
15:00	14:30~15:15 ホテイコンバット45 山岡 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	14:45~15:45 サルサ (中級クラス) MARU 60分	14:15~15:00 ホテイパンプ45 船木 45分	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	15:00
16:00	15:30~16:00 ホテイパンプ30 山岡 30分	15:15~16:00 ズンパ(ZUMBA) 横山 45分			15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	16:00
17:00	16:15~17:00 ホテイアタック45 山岡 45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)	17:00
18:00		18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分	18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:50~19:35 ヨガ(心) 田室 45分	18:30~19:15 ズンパ(ZUMBA) 信田 45分	18:00
19:00			19:15~19:45 ホテイコンバット30 山岡 30分			19:00
20:00		19:45~20:45 ホテイジャム 中垣 60分	20:00~20:45 ホテイパンプ45 中垣 45分	19:50~20:50 エクストリーム55 田中 60分	19:45~20:45 ホテイコンバット 中垣 60分	20:00
21:00						21:00