

# 【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<br>ストレッチ(無料)                            | 10:00~10:20<br>ストレッチ(無料)           | 10:00~10:20<br>ストレッチ(無料)                                   | 10:00 |
| 11:00 |                                    | シンプルエアロ休講                                      |                                     | 10:30~11:10<br>シンプルエアロ<br>船木 40分                    | 10:25~11:10<br>ヨガ(心)<br>前野 45分     | 10:30~11:15<br>ヨガ(心)<br>国弘 45分                             | 11:00 |
| 12:00 |                                    | ヨガ休講   | サルサ休講                               | 11:30~12:10<br>ホテイハンプ<br>テック+30 (510円)<br>船木 40分    | 11:30~12:15<br>骨盤体操<br>奥田 45分      | 11:30~12:20<br>ピラティス<br>重田 50分                             | 12:00 |
| 13:00 |                                    | 12:30~13:15<br>ホテイコンバット45<br>中垣 45分            | ホテイジャム休講                            | 12:30~13:30<br>プレジャズダンス<br>国弘 60分                   | 12:30~13:00<br>はじめてエアロ<br>船木 30分   | 12:30~13:15<br>ズンバ(ZUMBA)<br>大下 45分                        | 13:00 |
| 14:00 |                                    | 13:30~14:00<br>コアクロス<br>田中 30分                 | 13:10~13:55<br>シェイプエアロ<br>横山 45分    | 13:45~14:25<br>エクストリーム55<br>テック+30 (510円)<br>田中 40分 | 13:15~14:00<br>ヨガ(心)<br>犬飼 45分     | 13:30~14:30<br>ヨガ(体)<br>犬飼 60分                             | 14:00 |
| 15:00 |                                    | 14:15~14:45<br>ホテイバランス30(FX)<br>中垣 30分         | 14:05~15:05<br>ヨガ(体)<br>田谷 60分      | サルサ休講   | 14:15~15:00<br>ホテイハンプ45<br>船木 45分  | 14:45~15:15<br>ピラティス(30)<br>田中(絵) 30分                      | 15:00 |
| 16:00 |                                    | 15:00~16:00<br>ホテイハンプ<br>船木 60分                | 15:15~16:00<br>ズンバ(ZUMBA)<br>横山 45分 |   |                                    | 15:30~16:15<br>健康体操<br>瀬尾 45分                              | 16:00 |
| 17:00 |                                    | 16:15~17:00<br>エクストリーム55<br>田中 45分             |                                     |   |                                    | 16:30~18:00<br>★バレエスクール<br>小学高学年~<br>大人<br>流田<br>(登録型スクール) | 17:00 |
| 18:00 |                                    | 17:10~17:30<br>ストレッチ(無料)<br>田中 20分<br>ホテイジャム休講 | 18:10~18:55<br>ヨガ(体)<br>前野 45分      | 18:30~19:00<br>コアクロス<br>田中 30分                      | 18:50~19:35<br>ヨガ(心)<br>田室 45分     | 18:30~19:15<br>ズンバ(ZUMBA)<br>信田 45分                        | 18:00 |
| 19:00 | 武道場                                |  | 19:10~19:50<br>シンプルエアロ<br>横山 40分    | 19:15~19:45<br>ホテイコンバット30<br>山岡 30分                 |                                    |  | 19:00 |
| 20:00 | 19:05~19:35<br>コアクロス<br>田中 30分     |  | 20:00~20:45<br>ズンバ(ZUMBA)<br>横山 45分 | 20:00~20:45<br>ホテイアタック45<br>山岡 45分                  | 19:50~20:50<br>エクストリーム55<br>田中 60分 | 19:45~20:45<br>ホテイコンバット<br>中垣 60分                          | 20:00 |
| 21:00 | 19:50~20:50<br>エクストリーム55<br>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<br>ストレッチ(無料)                            | 10:00~10:20<br>ストレッチ(無料)           | 10:00~10:20<br>ストレッチ(無料)                                   | 10:00 |
| 11:00 | 10:15~11:05<br>ヨガ(体)<br>国弘 50分      |  | 10:30~11:10<br>シンプルエアロ<br>船木 40分                    | 10:25~11:10<br>ヨガ(心)<br>前野 45分     | 10:30~11:15<br>ヨガ(心)<br>国弘 45分                             | 11:00 |
| 12:00 | 11:20~12:00<br>シンプルエアロ<br>横山 40分    | 11:00~12:00<br>サルサ<br>(初級クラス)<br>MARU 60分        | 11:30~12:10<br>ホテイパンプ<br>テック+30 (510円)<br>船木 40分    | 11:30~12:15<br>骨盤体操<br>奥田 45分      | 11:30~12:20<br>ピラティス<br>重田 50分                             | 12:00 |
| 13:00 | 12:15~13:00<br>健康体操<br>国弘 45分       | 12:10~12:55<br>ホテイジャム<br>テック+30 (510円)<br>中垣 45分 | 12:30~13:30<br>プレジャスダンス<br>国弘 60分                   | 12:30~13:00<br>はじめてエアロ<br>船木 30分   | 12:30~13:15<br>ズンパ(ZUMBA)<br>大下 45分                        | 13:00 |
| 14:00 | 13:15~14:05<br>ヨガ(体)<br>国弘 50分      | 13:10~13:55<br>シェイプエアロ<br>横山 45分                 | 13:45~14:25<br>エクストリーム55<br>テック+30 (510円)<br>田中 40分 | 13:15~14:00<br>ヨガ(心)<br>犬飼 45分     | 13:30~14:30<br>ヨガ(体)                                       | 14:00 |
| 15:00 | 14:30~15:15<br>ホテイコンバット45<br>山岡 45分 | 14:05~15:05<br>ヨガ(体)<br>田谷 60分                   | 14:45~15:45<br>サルサ<br>(中級クラス)<br>MARU 60分           | 14:15~15:00<br>ホテイパンプ45<br>船木 45分  | 14:45~15:15<br>ピラティス(30)<br>田中(絵) 30分                      | 15:00 |
| 16:00 | 15:30~16:00<br>ホテイパンプ30<br>山岡 30分   | 15:15~16:00<br>ズンパ(ZUMBA)<br>横山 45分              |   |                                    | 15:30~16:15<br>健康体操<br>瀬尾 45分                              | 16:00 |
| 17:00 | 16:15~17:00<br>ホテイアタック45<br>山岡 45分  |  |   |                                    | 16:30~18:00<br>★バレエスクール<br>小学高学年~<br>大人<br>流田<br>(登録型スクール) | 17:00 |
| 18:00 |                                     | 18:10~18:55<br>ヨガ(体)<br>前野 45分                   | 18:30~19:00<br>コアクロス<br>田中 30分                      | 18:50~19:35<br>ヨガ(心)<br>田室 45分     | 18:30~19:15<br>ズンパ(ZUMBA)<br>信田 45分                        | 18:00 |
| 19:00 |                                     |  | 19:15~19:45<br>ホテイコンバット30<br>山岡 30分                 |                                    |  | 19:00 |
| 20:00 |                                     | 19:45~20:45<br>ホテイジャム<br>中垣 60分                  | 20:00~20:45<br>ホテイパンプ45<br>中垣 45分                   | 19:50~20:50<br>エクストリーム55<br>田中 60分 | 19:45~20:45<br>ホテイコンバット<br>中垣 60分                          | 20:00 |
| 21:00 |                                     |  |   |                                    |  | 21:00 |