

# 【9月特別タイムスケジュール】

	5日(水)	17日(月)	21日(金)	22日(土)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	29日(土)	
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	10:25~11:10 ヨガ(心) 前野 45分	サルサ休講	10:30~11:15 ヨガ(体) 奥田 45分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分		10:30~11:15 ヨガ 前野 45分	10:25~11:10 ヨガ(心) 前野 45分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	11:00
12:00	11:30~12:15 骨盤体操 奥田 45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	11:30~12:15 ホテコンバット45 中垣 45分	11:30~12:00 コアクロス 田中 30分	11:30~12:15 骨盤体操 奥田 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
13:00	12:30~13:00 はじめてエアロ 船木 30分	12:10~12:55 ホテイジャム テック+30 (510円) 中垣 45分	12:20~13:05 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分		12:45~13:45 ホテイジャム 中垣 60分	12:30~13:30 プレジャズダンス 国弘 60分	はじめてエアロ休講	12:30~13:30 ホテイパンプ 船木 60分	13:00
14:00	13:15~14:00 ヨガ(心) 犬飼 45分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:20~14:05 エクストリーム55 田中 45分	13:30~14:00 コアクロス 田中 30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	13:45~14:15 コアクロス 田中 30分	14:00
15:00	14:15~15:00 ホテイパンプ45 船木 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	14:15~14:45 コアクロス 田中 30分	14:15~14:45 ホテイパランス30(FX) 中垣 30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	パンプ45休講	14:30~15:00 ホテイパランス30FX 中垣 30分	15:00
16:00		15:15~16:00 ズンバ(ZUMBA) 横山 45分	ジャム30休講	15:00~16:00 ホテイパンプ 船木 60分	ズンバ休講			15:15~16:00 エクストリーム55 田中 45分	16:00
17:00				16:15~17:00 エクストリーム55 田中 45分				16:10~16:30 ストレッチ(無料) 田中 20分	17:00
18:00				17:10~17:30 ストレッチ(無料) 田中 20分				16:45~17:45 ホテイジャム 中垣 60分	18:00
19:00	18:50~19:35 ヨガ(心) 国弘 45分	18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分	19:00~19:45 エクストリーム55 船木 45分	17:45~18:30 ホテコンバット45 中垣 45分	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) 前野 45分		19:00
20:00	19:50~20:35 ズンバ(ZUMBA) クニヨン 45分	19:10~19:50 シンプルエアロ 横山 40分	20:00~20:45 ホテアタック45 船木 45分		シンプルエアロ休講	19:15~20:00 シェイプエアロ 田中 45分	19:50~20:35 ズンバ(ZUMBA) クニヨン 45分		20:00
21:00		20:00~20:45 ズンバ(ZUMBA) 横山 45分			ズンバ休講	コンバット30休講			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。