

【11月特別タイムスケジュール】

	15日(木)	23日(金祝)	27日(火)	28日(水)	29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)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00
11:00	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	10:30~11:15 ヨガ(体) 奥田 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	11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	11:25~12:10 ピラティス 信田 45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	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:20~13:05 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	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	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:20~14:05 エクストリーム55 田中 45分	エクストリーム55休講	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 コアクロス 田中 30分	14:35~15:35 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		15:00
16:00	15:30~16:15 健康体操 国弘 45分	15:00~15:30 ホテイバランス30(FX) 中垣 30分			15:30~16:15 健康体操 国弘 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)	16:40~17:25 ホテイアタック45 船木 45分				17:00
18:00			ホテイコンバット30休講			18:00
19:00	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分			18:50~19:35 ヨガ(心) 前野 45分	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	19:00
20:00	19:30~20:30 ピラティス 信田 60分		19:15~19:45 コアクロス 田中 30分	ズンバ休講	19:30~20:30 ピラティス 信田 60分	20:00
21:00			20:00~20:45 ワークアウトエアロ 田中 45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。