

# 祝日タイムスケジュール

4月29日(土)昭和の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール							
			1	2	3	4	5	6	7	
10:00										
15		バーチャル								
30		ボディバランス15								
45		10:20~10:35								
11:00	ヨガ 10:30~11:30 中根 奈美子	バーチャル シバム30 10:50~11:25	アクアビクス 30 11:10~11:40							
15										
30										
45										
12:00	ボディステップ30 11:50~12:20 高橋 ますみ	アディダスヨガ 11:45~12:15 石川 早希							子供レッスン 12:00~12:30	
15										
30										
45										
13:00	ボディアタック45 11:35~13:20 高橋 ますみ	バーチャル ボディコンバット30 12:30~13:00								
15										
30										
45										
14:00	ボディバンプ45 13:35~14:20 清野&吉川	バーチャル ボディバランス45 13:30~14:15								
15										
30										
45										
15:00	エアロビクス初中級 14:35~15:20 太田 通	バーチャル レスミルスコア30 14:30~15:00								
15										
30										
45										
16:00	ポルトブラ 15:35~16:05 太田 通	バーチャル シバム45 15:15~16:00								
15										
30										
45										
17:00	ZUMBA 16:20~17:20 Marilyn	バーチャル ボディバンプ30 16:30~17:00	選手 16:30~							
15										
30										
45										
18:00	オリジナルダンス 17:35~18:05 Marilyn	バーチャル ボディコンバット30 17:20~17:50								
15										
30										
45										
19:00	スタッフ滞在時間10:00~18:30 スタッフ不在時間18:30以降 ※プールプログラムはスイミングスクール都合により 変更になる可能性があります。変更の際はホームページ・ 館内掲示にて再度お知らせ致します。									