

# 2021年12月29日(水)特別スケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール							
			1	2	3	4	5	6	7	
10:00		バーチャル								
15		ボディバランス15								
30	骨盤ケアヨガ 10:30~11:15 野村 由美子	10:15~10:30								
45		バーチャル								
11:00		レズミルスコア30 10:50~11:20								
15										
30		バーチャル								
45	筋コンディショニング 11:35~12:05 袖山 悦子	ボディコンバット30 11:40~12:10								
12:00										
15										
30		バーチャル								
45	ルーシーダットン 12:25~13:10 岩崎 早友里	ボディパンプ30 12:30~13:00								
13:00										
15										
30		バーチャル								
45	エアロビクス初中級 13:30~14:15 岩崎 早友里	シバム30 13:35~14:05								
14:00										
15										
30		バーチャル								
45	ボディパンプ45 14:35~15:20 鈴木務・石井貴志	ボディコンバット30 14:40~15:10								
15:00										
15										
30		バーチャル								
45	ボディアタック45 15:40~16:25 間根山麻美・石井貴志	ボディパンプ30 15:45~16:15								
16:00										
15										
30		バーチャル								
45	ボディコンバット45 16:45~17:30 鈴木務・間根山麻美 菅谷智紀・石井貴志	レズミルスコア 16:50~17:20								
17:00										
15										
30										

水中運動45  
11:45~12:30

選手  
14:00~

**特別営業日**

10:00~18:00

運動施設利用17:30まで、最終チェックアウト18:00