

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 バーチャル								
45		レズミルスコア30 10:50~11:20								
11:00		バーチャル								
15	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								
30		バーチャル								
45	ルーシーダットン 12:25~13:10 岩崎 早友里	ボディコンバット30 11:40~12:10								
12:00		ボディコンバット30 11:40~12:10								
15		バーチャル								
30	ルーシーダットン 12:25~13:10 岩崎 早友里	ボディコンバット30 11:40~12:10								
45		ボディコンバット30 11:40~12:10								
13:00		バーチャル								
15	エアロビクス初中級 13:30~14:15 岩崎 早友里	ボディコンバット30 11:40~12:10								
30		ボディコンバット30 11:40~12:10								
45	エアロビクス初中級 13:30~14:15 岩崎 早友里	ボディコンバット30 11:40~12:10								
14:00		ボディコンバット30 11:40~12:10								
15		バーチャル								
30	ボディコンバット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								
45		ボディコンバット30 14:40~15:10								
15:00		バーチャル								
30	ボディコンバット45 15:40~16:25 間根山麻美・石井貴志	ボディコンバット30 14:40~15:10								
45		ボディコンバット30 14:40~15:10								
16:00		バーチャル								
30	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	ボディコンバット30 14:40~15:10								
45		ボディコンバット30 14:40~15:10								
17:00		バーチャル								
15	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	ボディコンバット30 14:40~15:10								
30		ボディコンバット30 14:40~15:10								

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