

11月3日(土) 文化の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	studio volcano	studio natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	
8:30						8:30
9:00					9:00~9:45	9:00
9:30					ベビースイミング 4Times	9:30
10:00	9:40~10:25 VolcanoYoga リフレッシュ 藤谷りか	9:30~10:15 ZUMBA FITNESS 尾島真理				10:00
10:30						10:30
11:00	10:40~11:25 VolcanoYoga ミドル 木ノ下憲子	10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT 古泉俊二郎	11:00~11:20 パワープレートサーキット		10:30~11:15	11:00
11:30	女性限定					11:30
12:00	11:40~12:25 VolcanoYoga デトックス 尾島真理	11:30~12:15 モムチャン フィットネス ベーシック HIRO	12:00~12:20 パワープレートサーキット	11:30~12:00 ミットシェイプ30 佐川加七子		12:00
12:30					12:10~12:40 アクアベーシック30 佐川加七子	12:30
13:00	12:40~13:25 VolcanoYoga アドバンス 谷野智子	12:30~13:15 MEGADANZ YUNOKI	13:00~13:15 パワープレートアドバンス	12:50~13:20 水中運動 後藤和泉		13:00
13:30						13:30
14:00	13:40~14:10 HOTストレッチ スタッフ	13:30~14:15 LES MILLS BODYPUMP 宮崎拓弥	14:00~14:20 パワープレートサーキット		13:30~14:30 ジュニア スイミング スクール F-1	14:00
14:30						14:30
15:00	14:25~15:25 YIN&YANG FLOWヨガ (陰陽ヨガ) 60 内藤美砂	14:35~15:20 パワーヨガ 綱島美智子			14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール F-2	15:00
15:30						15:30
16:00	15:40~16:25 VolcanoYoga ミドル 綱島美智子	15:35~16:35 J-POP DANCE GROOVE MASAKI			15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール F-3	16:00
16:30						16:30
17:00	16:40~17:25 骨格メイクhot Re:style 中村なおこ	16:50~17:35 コア ピラティス 山路さなえ			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール F-4	17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30