

## 4月29日（水）昭和の日

スタジオ		プール		
スタジオA	スタジオB	1コース	2コース	
10:00				10:00
10:30 エアロビクスミドル60 遠藤浩子				10:30
11:00				11:00
11:30 11:35~12:20 パワーヨガ45 福田美鈴	11:50~12:35 ピラティスフロー 山口隆子	11:45~12:30 アクア45 伊倉希実子		11:30
12:00				12:00
12:30				12:30
13:00 12:40~13:25 ☺ <b>LesMills BODYPUMP</b> IKUMI × AKARI × MIKU	12:55~13:40 <b>EARTH</b>	12:40~13:10 ミットシェイプ30 伊倉希実子		13:00
13:30	川島千明			13:30
14:00 13:45~14:45 24式太極拳60 中島和代	14:00~14:45 美ボディストレッチ 杉田久仁子			14:00
14:30				14:30
15:00				15:00
15:30 リラックスヨガ60 内藤美砂	15:05~15:50 エアロビクスライト45 杉田久仁子	15:00~15:30 クロールベーシック		15:30
16:00				16:00
16:30 16:25~17:05 ☺ ヨタ芸ダンスフィットネス！ つばさ		詳細は別紙にて掲示中！！		16:30
17:00				17:00
17:30 17:25~18:10 <b>LesMills BODYJAM</b> つばさ	16:50~17:35 YOGAビギナー45 川谷幸子			17:30
18:00				18:00
18:30 18:30~19:15 ☺ <b>LesMills BODYCOMBAT</b> IKUMI × 半蔵	17:55~18:40 YOGAミドル45 川谷幸子	格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的に構成されたプログラム。 今回はIKUMIと半蔵のジョイント！ お楽しみに☆		18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
営業時間は10:00~20:00（ジム・プールのご利用は20:00まで）				

初心者大歓迎クラス ☺ イベントクラス □ 備品使用クラス