

ゴールデンウィークレッスン予定表

5月3日(水)		5月4日(木)		5月5日(金)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:15~11:00 ボディケア 45 (藤澤美)		10:30~11:15 エアロ 45 (関川)	10:30~11:00 リズムアクア 30 (村松)	10:30~11:10 太極舞 40 (Rie)	10:30~11:00 エンジョイアクア 30(田中)
11:15~12:05 骨盤ストレッチ 50 (若月)	11:15~12:00 水中ウォーキング 45(藤澤美)	11:30~12:30 ヨガ 60 (宮下)	11:15~12:00 水泳指導初級 (村松)	11:20~12:05 MEGADANZ45 (Rie)	
12:15~12:55 リズムステップ 40 (若月)		12:45~13:30 DISCO WORLD 45(Rie)		12:15~13:05 ピラティス&ストレッチ 50(若月)	
13:10~13:40 シェイプアップビート 30(宮澤)		13:40~14:10 ボディステップ 30 (小林博)		13:15~14:00 エアロ 45 (若月)	
13:55~14:55 ボディジャム 60 (小林博)		14:25~14:55 ボディジャム 30 (小林博)		14:10~15:10 RITMOS60 (早川)	
15:10~15:55 ボディパンフ 45 (倉島)		15:10~15:40 ボディパンフ 30 (倉島)		15:20~16:20 ボディバランス 60 (原山)	
16:10~16:55 ボディアタック 45 (北村)		15:55~16:25 ボディアタック 30 (原山)		16:35~17:05 ボディアタック 30 (原山)	
17:10~18:10 セルフ筋膜リリース 60(EMI)		16:35~17:05 ボディコンバット 30(倉島)		17:15~18:15 ヨガ 60 (宮下)	
		17:20~18:20 ストレッチポール 60(EMI)			