

# レッスンプログラム H24.1.3 ~ H24.3.31

	月 MON				火 TUE				水 WED	木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN						
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール			
9:00																												
9:30		サーキット専用スタジオ 10:30~				サーキット専用スタジオ 10:30~				サーキット専用スタジオ 10:30~				サーキット専用スタジオ 10:30~				サーキット専用スタジオ 10:30~				サーキット専用スタジオ 10:30~				サーキット専用スタジオ 11:30~		
10:00	おはようストレッチ 9:55~10:15				おはようストレッチ 9:55~10:15				おはようストレッチ 9:55~10:15				おはようストレッチ 9:55~10:15				おはようストレッチ 9:55~10:15				おはようストレッチ 9:55~10:15				おはようストレッチ 9:55~10:15			
10:30																												
11:00	脂肪燃焼ローインパクト<和泉>				脂肪燃焼ローインパクト<和泉>				脂肪燃焼ローインパクト<和泉>				脂肪燃焼ローインパクト<和泉>				脂肪燃焼ローインパクト<和泉>				脂肪燃焼ローインパクト<和泉>				脂肪燃焼ローインパクト<和泉>			
11:30		サーキットワークアウト10			サーキットワークアウト10				サーキットワークアウト10				サーキットワークアウト10				サーキットワークアウト10				サーキットワークアウト10				サーキットワークアウト10			
12:00	シェイプヒート45				シェイプヒート45				シェイプヒート45				シェイプヒート45				シェイプヒート45				シェイプヒート45				シェイプヒート45			
13:00	ヨガ<脇田>				ヨガ<脇田>				ヨガ<脇田>				ヨガ<脇田>				ヨガ<脇田>				ヨガ<脇田>				ヨガ<脇田>			
14:00																												
15:00	オリジナルエアロ<桐谷>				オリジナルエアロ<桐谷>				オリジナルエアロ<桐谷>				オリジナルエアロ<桐谷>				オリジナルエアロ<桐谷>				オリジナルエアロ<桐谷>				オリジナルエアロ<桐谷>			
16:00																												
17:00	リズム体操				リズム体操				リズム体操				リズム体操				リズム体操				リズム体操				リズム体操			
18:00																												
19:00																												
20:00	シェイプヒート45				シェイプヒート45				シェイプヒート45				シェイプヒート45				シェイプヒート45				シェイプヒート45				シェイプヒート45			
21:00	ZUMBA<石丸>				ZUMBA<石丸>				ZUMBA<石丸>				ZUMBA<石丸>				ZUMBA<石丸>				ZUMBA<石丸>				ZUMBA<石丸>			
22:00	ボディコンバット45<三浦>				ボディコンバット45<三浦>				ボディコンバット45<三浦>				ボディコンバット45<三浦>				ボディコンバット45<三浦>				ボディコンバット45<三浦>				ボディコンバット45<三浦>			
23:00																												

休館日

☆目的や体力に合わせてご参加下さい。(内容については裏面をご覧ください。)  
 ☆祝日のタイムテーブルは、その曜日の20:30までとさせていただきます。(追加でレッスンをする場合は、事前に館内掲示いたします。)  
 ☆Bスタジオ、CLOSEの時間帯及びレッスン中はご利用頂けません。ご了承の程、宜しくお願い致します。  
 ☆プールにはインストラクターが常駐しております。レッスン外の時間でも泳法やウォーキングなど、お気軽に声をおかけ下さい。