

# 2017年ゴールデンウィーク【スタジオ・タイムスケジュール】

4月28日		4月29日		4月30日		5月1日	5月2日	5月3日		5月4日		5月5日	
金		土		日		月	火	水		木		金	
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	スタジオ	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
8:30													
9:00													
9:15		9:15		9:15						9:15		9:15	
9:30	太極拳24式 60 大柳	バランスボール 30 森岡 <b>整</b>		あさピラ 30 新井				9:30		入門フラダンス 30 高橋		太極拳24式 60 大柳	
10:00		10:00		10:00						10:00			
10:30	練習十八法	練習十八法		ちびボール エクササイズ 新井						10:00		練習十八法	
10:30	オリエンテーション		オリエンテーション		オリエンテーション			10:45		10:45		練習十八法	
11:00	ステップ サーキット 60 橋本 <b>整</b>	10:55		10:45				10:45		10:45		ステップ サーキット 60 橋本 <b>整</b>	
11:30		エアロ サーキット 60 鳴澤		かんたんエアロ 45 水村				11:00		ヘルシー体操 45 鳴澤			
12:00				12:00				12:00		12:00		12:00	
12:30	健美操 60 宮本	12:15		12:00				12:00		12:00		健美操 60 宮本	
13:00		ズンバ 60 八重樫		12:15				12:45		12:45			
13:30	練習十八法	13:30		13:15				12:45		12:45		練習十八法	
13:30	オリエンテーション	練習十八法		13:30				13:45		13:30		練習十八法	
14:00	いきいき体操 45 鳴澤	かんたんエアロ 45 森岡		14:00				13:45		かんたんエアロ 45 佐藤果		いきいき体操 45 鳴澤	
14:30		14:45		かんたんエアロ 45 橋本				14:00		14:45		練習十八法	
14:45	練習十八法	14:45		15:15				14:45		14:45		練習十八法	
15:00	かんたんエアロ 45 宮田	バレトン 60 中村		エアロマニア 75 橋本				15:00		15:00		かんたんエアロ 45 宮田	
15:30								15:30		ベーシック エアロ 60 眞尾			
16:00		16:15		16:00				16:00		16:00		かんたんエアロ 45 宮田	
16:30	肩甲骨ヨガ 60 宮田	スプリング エアロイベント 75		16:45				16:00		16:15		かんたんエアロ 45 宮田	
17:00				16:45				16:30		16:15		かんたんエアロ 45 宮田	
17:30	フラダンス 45 高橋			ポディー コンディショニング 60 高橋				17:00		17:15		かんたんエアロ 45 宮田	
18:00		18:00		18:00				17:00		17:15		かんたんエアロ 45 宮田	
18:15	練習十八法	コンピネーション エアロ 60 川田		18:00				18:15		18:15		かんたんエアロ 45 宮田	
18:30	リトモス 45 横山			18:45				18:15		18:15		かんたんエアロ 45 宮田	
19:00				ベーシック エアロ 60 鳴澤				18:15		18:15		かんたんエアロ 45 宮田	
19:30	かんたんエアロ 45 高山							19:10		19:10		かんたんエアロ 45 宮田	
20:00								19:10		19:10		かんたんエアロ 45 宮田	
20:30								19:40		19:30		かんたんエアロ 45 高山	
21:00	エアロマニア 75 高山							20:20		20:20		かんたんエアロ 45 高山	
21:30								20:30		20:30		かんたんエアロ 45 高山	
22:00								20:50		21:15		かんたんエアロ 45 高山	

休館日  
通常営業

