

GWプログラム変更のお知らせ

【スタジオ】

2017.05.03 (水)

変更前		変更後	
9:15 ～ 9:30	リラックス ストレッチ	9:00 ～ 9:30	ボール運動 (上半身ver) <small>はしだて</small>
9:40 ～ 10:40	太極拳 <small>岸 美紀</small>	9:40 ～ 10:40	太極拳 <small>岸 美紀</small>
10:50 ～ 11:50	ヨガ <small>内山 国彦</small>	10:50 ～ 11:50	バランス コーディネーション <small>熊谷 知子</small>
12:00 ～ 12:50	BAILA BAILA <small>熊谷 知子</small>	12:00 ～ 12:50	BAILA BAILA <small>熊谷 知子</small>
13:00 ～ 13:45	コア トレーニング <small>中村 智栄子</small>	13:00 ～ 13:45	休講
14:00 ～ 14:45	かんたん ステップ <small>中村 智栄子</small>	14:00 ～ 14:45	初級ステップ <small>若月 幸代</small>
		14:55 ～ 15:45	中級エアロ <small>若月 幸代</small>
19:30 ～ 20:30	ヨガ <small>内山 国彦</small>	19:30 ～ 20:30	休講

短縮営業のため、営業終了

20:45 ～ 21:30	ステップ (初・中) <small>土屋 悟</small>		
21:40 ～ 22:30	中級エアロ <small>若月 幸代</small>		

2017.05.04 (木)

変更前		変更後	
9:30 ～ 10:20	バレエ エクササイズ <small>黒岩 あずさ</small>	10:00 ～ 10:30	ボール運動 (下半身ver) <small>はしだて</small>
10:30 ～ 11:15	中級エアロ <small>土屋 悟</small>	10:40 ～ 11:25	ウェーブリング 45 <small>EIKO</small>
11:30 ～ 12:15	かんたん ステップ <small>土屋 悟</small>	11:35 ～ 12:20	ZUMBA <small>EIKO</small>
12:30 ～ 13:15	バランス コーディネーション <small>熊谷 知子</small>	12:30 ～ 13:15	バランス コーディネーション <small>熊谷 知子</small>
13:30 ～ 14:15	ZUMBA <small>熊谷 知子</small>	13:30 ～ 14:15	BAILA BAILA <small>熊谷 知子</small>
14:30 ～ 15:20	DDD ハウスワークアウト <small>熊谷 知子</small>	14:30 ～ 15:20	DDD ハウスワークアウト <small>熊谷 知子</small>
19:10 ～ 20:10	BAILA BAILA <small>熊谷 知子</small>	19:10 ～ 20:10	休講

短縮営業のため、営業終了

20:20 ～ 21:05	中級ステップ <small>若月 幸代</small>		
21:15 ～ 22:00	初級エアロ <small>若月 幸代</small>		
22:10 ～ 22:40	骨盤矯正 ストレッチ <small>若月 幸代</small>		

2017.05.05 (金)

変更前		変更後	
9:15 ～ 9:45	ストレッチポール <small>中村 智栄子</small>	9:15 ～ 10:00	ストレッチポ ール <small>中村 智栄子</small>
10:00 ～ 11:00	ヨガ <small>橋詰 敬子</small>	10:10 ～ 10:55	コアトレーニ ング <small>中村 智栄子</small>
11:15 ～ 12:00	エンジョイエアロ <small>中村 智栄子</small>	11:05 ～ 11:50	エンジョイエア ロ <small>中村 智栄子</small>
12:15 ～ 12:45	ボール エクササイズ <small>北田 なる美</small>	12:00 ～ 12:45	ボール エクササイズ <small>中村 智栄子</small>
13:00 ～ 13:45	スリムキック ボクシング <small>掛川 万紀子</small>	13:00 ～ 13:45	スリムキック ボクシング <small>掛川 万紀子</small>
14:00 ～ 14:45	中級エアロ <small>掛川 万紀子</small>	14:00 ～ 14:45	中級エアロ <small>掛川 万紀子</small>
15:00 ～ 15:45	スリムシェイプ <small>掛川 万紀子</small>	15:00 ～ 15:45	スリムシェイプ <small>掛川 万紀子</small>
19:30 ～ 20:30	ヨガ <small>柳澤 美恵</small>	19:00 ～ 20:00	ヨガ <small>柳澤 美恵</small>

短縮営業のため、営業終了

20:45 ～ 21:45	ベーシックハワイ ア ンフラ <small>小野 弘子</small>		
---------------------	--	--	--