

GWプログラムのお知らせ 【スタジオ】

4月29日 (日)		4月30日 (月)		5月2日 (水)		5月3日 (木)		5月4日 (金)		5月5日 (土)		5月6日 (日)	
10:50 ～	ストレッチ ボール	9:45 ～	太極拳 (初)	9:15 ～	リラックス ストレッチ	11:00 ～	バランスコー ディネーション	9:15 ～	ストレッチ ボール	13:00 ～	ウェープリング	9:00 ～	はじめて パワーヨガ
11:35	中村 智栄子	10:45	岸 美紀	9:30		11:45	熊谷 知子	10:00	中村 智栄子	13:45	柳澤 美恵	9:30	柳澤 美恵
11:45 ～	コア トレーニング	14:50 ～	ベリーダンス 入門	9:40 ～	太極拳	12:00 ～	ZUMBA	10:10 ～	コア トレーニング	14:00 ～	ヨガ	9:40 ～	パワーヨガ
12:30	中村 智栄子	15:40	山岸 里枝	10:40	岸 美紀	12:45	熊谷 知子	10:55	中村 智栄子	15:00	柳澤 美恵	10:40	柳澤 美恵
12:45 ～	ステップマニア	16:00 ～	ピラティス45	11:00 ～	ストレッチ ボール	13:00 ～	BAILA BAILA SP	11:05 ～	エンジョイ エアロ			10:50 ～	中級エアロ
13:45	中村 智栄子	16:45	熊谷 知子	11:45	中村 智栄子	14:30	熊谷 知子	11:50	中村 智栄子			11:35	若月 幸代
17:00 ～	DDDハウスワーク アウト	17:00 ～	DDDハウスワーク アウト	12:00 ～	BAILA BAILA	14:45 ～	中級ステップ	12:00 ～	ボール エクササイズ			17:00 ～	DDDハウスワーク アウト
18:00	熊谷 知子	17:50	熊谷 知子	12:50	熊谷 知子	15:35	若月 幸代	12:45	中村 智栄子			18:00	熊谷 知子
				13:00 ～	コアトレーニング	15:45 ～	ピラティス	13:00 ～	スリムキック ポクシング				
				13:45	中村 智栄子	16:30	若月 幸代	13:45	掛川 万紀子				
				14:00 ～	かんたん ステップ			14:00 ～	中級エアロ				
				14:45	中村 智栄子			14:45	掛川 万紀子				
				21:40 ～	中級エアロ			15:00 ～	スリムシェイブ				
				22:30	若月 幸代			15:45	掛川 万紀子				