

2017年 GWタイムテーブル

5/3 (水・短縮) 9:30~18:00		5/4 (木・短縮) 9:30~18:00		5/5 (金・短縮) 9:30~18:00	
9:30	スタジオ	スタジオ	スタジオ	9:30	スタジオ
10:00	めざましストレッチ 村中 10:00~10:30	めざましストレッチ 嶋倉 10:00~10:30	めざましストレッチ 岩橋 10:00~10:30	10:00	めざましストレッチ 岩橋 10:00~10:30
10:30				10:30	
11:00	かんたんエアロ 三村 11:00~11:45	 RADICAL POWER 中島 11:00~11:45	特別プログラム		腰痛・肩こり 改善エクササイズ 前田 11:00~12:00
11:30			定員22名	11:30	
12:00				12:00	
12:30				12:30	
13:00	 グルーヴ 三村 12:45~13:30	ナチュラルヨガ 嶋倉 12:45~13:30	 UBOUND 岩橋 13:00~13:30	13:00	UBOUND 岩橋 13:00~13:30
13:30				13:30	定員25名
14:00				14:00	
14:30	骨盤調整ストレッチ 河上 14:00~14:45	かんたんステップ 嶋倉 14:00~14:45	 センタジー 河上 14:00~15:00	14:30	センタジー 河上 14:00~15:00
15:00	特別プログラム	特別プログラム		15:00	
15:30	 ジョイント POWER CARDIO 村中 河上 定員21名 15:15~16:15	エンジョイエアロ60分SP 松村 15:15~16:15	 FIGHTDO 河上 15:30~16:15	15:30	FIGHTDO 河上 15:30~16:15
16:00				16:00	

※UBOUND RADICALPOWER は整理券が必要です。開始30分前より配布開始

★プールプログラムタイムテーブル★

日	プログラム	時間	担当
5/3 (水)	はじめてスイミング	10:00~10:20	松本
	かなづちクロール	10:25~10:55	
	らくちんアクア	11:00~11:30	有井
	体引き締め	11:30~11:45	
	きれいに泳ぐ 平泳ぎ	12:00~12:30	松本
	脂肪燃焼ウォーク	12:45~13:15	松村
	きれいに泳ぐ 背泳ぎ	13:30~14:00	
終日フリータイム ※レッスン中コース制限があります			
5/4 (木)	終日フリータイム		
5/5 (金)	終日フリータイム		