

# 特別 タイムテーブル

4月29日(水)	9 : 00 ~ 19 : 00	
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10 : 00 ~ 10 : 45	腰痛予防体操	徳岡
11 : 00 ~ 11 : 45	ユ-バウンド	徳岡
12 : 00 ~ 12 : 45	メイクボディ	石川 (裕)
13 : 00 ~ 13 : 45	シェイプアップエアロ	濱田

プール		
時間	レッスン内容	担当
14 : 15 ~ 15 : 00	アクアエアロ45	濱田

# 特別 タイムテーブル

5月4日(月)	9 : 00~19 : 00	
<b>Aスタジオ</b>		
時間	レッスン内容	担当
10 : 00~10 : 45	ZUMBA	内菌
11 : 00~11 : 45	NCA認定コンディショニング	佐々木
12 : 00~12 : 45	Yevolatin curve	岡本 (由)
13 : 00~13 : 45	かんたんエアロ	本村
14 : 00~14 : 45	ピラティス	本村

<b>プール</b>		
時間	レッスン内容	担当
11 : 45~12 : 30	ヌードルアクアエクササイズ	小池

# 特別 タイムテーブル

5月5日(火)	9 : 00~19 : 00	
<b>Aスタジオ</b>		
時間	レッスン内容	担当
10 : 00~10 : 45	ヨガ	田澤
11 : 00~11 : 45	ファイドウ	田澤
13 : 00~13 : 45	メガダンス	中島
14 : 00~14 : 45	フラダンス	岡本

<b>プール</b>		
時間	レッスン内容	担当

# 特別 タイムテーブル

5月6日(水)	9 : 00~19 : 00	
<b>Aスタジオ</b>		
時間	レッスン内容	担当
10 : 00~10 : 45	ヨガ	本村
11 : 00~11 : 45	ZUMBA	石川 (裕)
12 : 00~12 : 45	かんたんエアロ	小池
13 : 00~13 : 45	Sintex®-眠れる体づくり-	小池
14 : 15~15 : 00	ファイドウ	深見

<b>プール</b>		
時間	レッスン内容	担当
11 : 30~12 : 00	初級平泳ぎ	深見
12 : 15~13 : 00	1,500Mスイム	深見