

GW 祝日スケジュール

5/3(月)	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
		11:00~ (45) 初級エアロ 木村	12:15~ (45) ストレッチズ 杉崎	13:30~ (30) バレトン 村上	14:30~ (45) パワーワークアウト 隆杉		
		11:00~ (90) プライベートレッスン 川崎					15:30~ (45) アクアエクササイズ 矢部
5/4(火)	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
		11:00~ (45) エアロFUN 四宮 梓	12:15~ (45) ボディケア 石渡	13:30~ (45) LESMILLS CORE 出川	14:45~ (45) SH`BAM 萩原		
				13:30~ (30) アクアウォーキング 村上			
5/5(水)	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
		10:30~ (30) START STEP 北島	11:30~ (60) リラックスヨガ 歩		13:45~ (45) BODY PUMP 野々下	15:00~ (45) BODY BALANCE 北島	
			11:00~ (90) プライベートレッスン 川崎	13:00~ (45) アクアウォーキング&リラックス 中村			

石渡インストラクターパーソナルトレーニング(1 枠時間)
4日 10:00~12:00 4月20日より予約を承ります

川崎インストラクタープライベートレッスン(1 枠15分)
5日 11:00~12:30 4月28日より予約を承ります

