

【確定版】4月29日(木)祝日スケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	
9:15					
30	キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ				30
45					45
10:00					10:00
15				キッズスイミング (体験会)	15
30					30
45					45
11:00			HULA HULA 10:35~11:20 内田 宗子		11:00
15	BAILA BAILA45 11:00~11:45 坂部 和佳子				15
30					30
45					45
12:00					12:00
15	PILATES BODY MAKE45 12:05~12:50 坂部 和佳子	有料 HULA HULA有料クラス30 11:50~12:20 内田 宗子	パワーラッシュ45 11:50~12:35 田中 祐		15
30					30
45					45
13:00					13:00
15	エアロ2 13:10~14:00 土屋 朋子		骨盤リズムダイエット45 13:00~13:45 Fumika	有料 ハイドロトーン45 13:15~14:00 浅井 貴子	15
30					30
45					45
14:00					14:00
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:20~15:05 石原 小夜子			有料 スイムスクール初・中級 14:15~15:00 簾内 望	15
30					30
45					45
15:00					15:00
15	ZUMBA 15:30~16:15 土屋 朋子		FULLSTEP MOVEMENT 15:30~16:15 石原 小夜子	有料 フィンスイム 15:05~15:25 松井 秀太	15
30					30
45					45
16:00					16:00
15	ステップⅠ 16:35~17:15 土屋 朋子		アロマヒーリング ストレッチ45 16:40~17:25 石原 小夜子		15
30					30
45					45
17:00					17:00
15	ホームページの国領プログラムスケジュール、 祝日スケジュール(PDF版)の内容より変更となっています。				15
30					30
45					45
18:00					18:00
15					15
30					30
45					45
19:00					19:00
15					15
30					30
45					45
20:00					20:00