

# ☆☆☆ゴールデンウィーク特別プログラム☆☆☆

		5月3日(水)		5月4日(木)		5月5日(金)								
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール							
10:00	10:30~11:15	ZUMBA 宮田	11:15での、退室はOKです！ 体力に自信がある方は、そのまま、続けて受けてみましょう！	10:30~11:15	ZUMBA 金	10:45~11:15 ★ クロール初級 清水	10:30~11:15 クロール中級 齊藤	10:00						
	11:00	11:30~12:15		ZUMBA 風早	11:15~12:00			ZUMBA 風早	11:30~12:15	★ 背泳ぎ中級 清水	11:15~12:00	★ 骨盤ストレッチ 風早	11:30~12:00	★ バタフライ初級 齊藤
12:00								12:15~13:15	★ アラ ★ フィフティ フィフティ 50 50 ★ ビューティーエアロ 森谷 & 岸田			12:00		
13:00	13:00~13:45	★ 骨盤メンテナンス 寺岡	13:00~13:30 ★ 流水ウォーキング 清水	13:15~14:00	★ ろっ骨エクササイズ KaQiLa 中川	13:30~14:15	★ パタフライ中級 南	13:30~14:15	★ コンビネーションステップ 金			13:00		
14:00	14:00~15:00	★ 健美操&筋膜ストレッチ 島田	14:00~14:45	★ 背泳ぎ中級 大善	14:15~15:00	★ 引き締めエアロ 風早	14:30~15:00	★ 平泳ぎ初級 齊藤	14:30~15:15	★ 健康ストレッチ 尾藤	14:00~14:45	★ 肩凝り腰痛改善 糸井	14:00	
15:00	15:15~16:00	★ ボディー コンディショニング 山内	15:00~15:45	★ 初めてマスターズ 大善	15:15~16:00	★ リラックスヨガ 高城	15:15~15:45	★ バタフライ初級 齊藤			15:00~15:45	★ クロール中級 糸井	15:00	
16:00													16:00	
17:00													17:00	



初めての方でも安心して参加できるクラス



赤枠のレッスンは、ゴールデンウィーク特別レッスンです。

SHIN-SHIN  
こころ と からだ

