

3月20日 (土) スタジオスケジュール

スタジオA	スタジオB	マシンジム
かんたんストレッチ 9:30~9:45		
バランスリセット40 10:05~10:45 キャスト	ハイ&ロー40 10:00~10:40 椎名良子	縦置きステップ台を 3台使う3台マルチ♪ レベルは中級です!
 ZUMBA [®] FITNESS 11:00~11:45 椎名良子	予約制: 42名 3台マルチ 11:15~12:30 野村佳世 [有料] ¥1000	
 GROUP KICK [®] 60 12:00~13:00 八尾直樹		お腹スッキリ 11:30~11:45
 GROUP KICK [®] 60 12:00~13:00 八尾直樹		参加者には スーパーヴァームを プレゼント!
ピラーティス60 13:15~14:15 原田正美	 GROUP POWER [®] 45 13:20~14:05 廣瀬競	
ローインパクト50 14:30~15:20 酒井香代	太極拳60 14:30~15:30 大塚丈史	
クラシックヨーガ ベーシック60 15:40~16:40 原田正美	太極扇短期スクール 16:55~17:45 大塚丈史	お腹スッキリ 15:45~16:00
ハイ&ロー50 16:55~17:45 普神美穂		土曜日営業のため 施設ご利用時間は 9:00~20:30となります。 お間違えのないよう、 ご確認お願い致します。
ハイ&ロー40 18:05~18:45 未定	大人の空手スクール 17:30~18:30 根本武千代	
ローインパクト50 19:10~20:00 未定	 GROUP KICK [®] 45 19:10~19:55 松丸昌希	
		お腹スッキリ 19:30~19:45