5月 ゴールデンウィーク レッスンスケジュール

3日(金)			4日(土)			5日(日)			6日(月)		
10:00～19:00			10:00～19:00			10:00～19:00			10:00～19:00		
スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール
10:45～11:45 そふとビクス [市毛]	10:30～11:00 RPM [バーチャル]	10:15～10:45 ウォーキングライト [水野]	10:30～11:30 ベリーダンス [木町]	10:30～11:00 インドアバイク [高橋]		10:15～11:00 ほっとビクス [渡邊]			10:15～11:00 ボールエクササイズ [渡邊]	10:30～11:00 RPM [柴田]	
12:00～12:45 ステップ＆筋コン [市毛]		11:00～11:30 ＡＳＥ [粕谷]	11:45～12:30 初めてズンバ [木町]		11:15～11:45 初めて平泳ぎ [水野]	12:15～13:00 GROUP POWER [柴田]※12名限定	11:15～11:45 RPM [柴田]		11:15～12:00 そふとビクス [渡邊]		10:45～11:15 ウォーキングライト [水野]
13:00～14:00 ほっとビクス [市毛]		11:45～12:15 四泳法キック [水野]	12:45～13:15 GROUP BLAST [高橋]	13:45～14:15 RPM [バーチャル]	12:00～12:30 ＡＳＥ [平田]	14:00～15:00 エアロシェイプ [照沼]			12:30～13:15 ステップエクササイズ [照沼]		11:30～12:00 ＡＳＥ [粕谷]
14:15～14:45 ストレッチポール&ボール [竹田]※20名限定	14:15～14:45 インドアバイク [Toshi]	12:30～13:00 四泳法 [Toshi]	14:00～15:00 ヨガ [平田]			15:15～16:15 ビンヤサヨガ [照沼]		15:15～15:45 アクアビクス [根本]	13:30～14:15 ゆっくりビクス [市毛]	15:00～15:30 インドアバイク [柴田]	12:15～12:45 背泳ぎ [Toshi]
15:00～16:00 フラダンス [大久保]				17:00～17:30 sprint [バーチャル]			17:00～17:30 sprint [バーチャル]		14:30～15:30 ほっとビクス [市毛]		
	16:30～17:00 sprint [バーチャル]	14:00～14:30 アクアサーキット [高橋]									