ゴールデンウィーク　タイムスケジュール

	5/6(月・祝)		4/30(火)	5/1(水)		5/2(木)		5/3(金・祝)		5/4(土・祝)		5/5(日・祝)	
	スタジオ HOPE	スタジオ DELIGHT		スタジオ HOPE	スタジオ DELIGHT	スタジオ HOPE	スタジオ DELIGHT	スタジオ HOPE	スタジオ DELIGHT	スタジオ HOPE	スタジオ DELIGHT	スタジオ HOPE	スタジオ DELIGHT
9:45				10:00～10:30		10:00～10:30							
10:00			休館日	健康増進教室(イス)		健康増進教室							
10:15		10:30～11:15			10:30～11:00		10:30～11:15		10:30～11:15		10:30～11:15		10:30～11:15
10:30		やさしいヨガ45 和田		10:45～11:15	ポール筋膜リリース	10:45～11:15	コンディショニングヨガ 和田		ピラティス 日隈 一行		調整ヨガ 上利 朋子		ファンクショナルリカバリー 柏木 志士
10:45				健康増進教室		健康増進教室(イス)							
11:00					11:15～11:45								
11:15		11:30～12:00			ピラティス 柳田		11:30～12:00		11:30～12:00		11:30～12:00		11:30～12:00
11:30		かんたん 引き締めトレーニング					かんたん 引き締めトレーニング		ボディパンプ30 日隈 一行		ZUMBA 上利 朋子		コンディショニングフロー 柏木 志士
11:45					12:00～12:45								
12:00		12:15～13:00			ボディパンプ45 柳田		12:15～12:45		12:15～12:35		12:15～13:00	12:15～13:15	12:15～13:15
12:15		たのしいエアロ 若松					ポール筋膜リリース		肩甲骨ストレッチ		ヒットソングでかんたんエクササイズ 若松	有料スクール ほぐトレ 柏木 志士	ボディパンプ60 柳瀬
12:30									12:45～13:30				
12:45					13:00～13:30		13:00～13:30		ZUMBA 若松				
13:00		13:15～14:00			初級ステップ 柳田		ボディパンプ30 柳瀬				13:15～14:00		
13:15		ボディコンバット45									やさしいヨガ45 柳瀬		13:30～14:30
13:30					13:45～14:15		13:45～14:15		13:45～14:15				ZUMBA 若松
13:45					美尻トレーニング		ボディコンバット30 和田		初級エアロ 若松				
14:00		14:15～14:45									14:15～15:00		
14:15		かんたん ピラティス			14:30～15:15		14:30～15:15		14:30～14:50		ボディコンバット45 和田		
14:30					骨盤調整ヨガ 和田		ヒットソングでかんたんエクササイズ 若松		バランストレーニング				14:40～15:00
14:45		15:00～15:30							15:00～15:30				ポールストレッチ20
15:00		ZUMBA 若松							ポールストレッチ30				
15:15					15:30～15:50		15:30～16:00						
15:30					トレーニング講座		すっきりヨガ 平松		15:40～16:00	15:45～16:30			
15:45									セルフボディケア	特別イベント AGT			
16:00													
16:15													
16:30													
16:45												17:00～17:45	
17:00												特別イベント AGT	
17:15													
17:30													
17:45													
18:00													
18:15													
18:30													
18:45													
19:00													
19:15					19:30～20:15		19:30～20:00						
19:30					骨盤調整ヨガ 和田		体幹フローヨガ 柳田						
19:45													
20:00	営業時間 20:00まで						20:15～21:00	営業時間 20:00まで					
20:15					20:30～21:00		ZUMBA 若松						
20:30					ボディコンバット30 和田								
20:45													
21:00				21:15～21:35	21:15～22:00		21:15～22:00						
21:15				トレーニング講座	ボディパンプ45 日隈 一行		ボディコンバット45 柳田						
21:30													
21:45													
22:00													
22:15													
22:30													
22:45													
23:00													

※安全上、クラスの途中入退場はお断りさせていただきます。
※体調には十分ご留意の上、クラスへご参加ください。
※参加希望のクラスには事前予約されることをお勧めいたします。
※クラスは、休講または内容・時間・担当者が変更となる場合がございます。

〒595-0006　大阪府泉大津市東助松町2丁目4-27
TEL:0725-54-8211