

# 2024年4月29日(月祝)昭和の日 レッスンスケジュール

	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール	
10:00						10:00
	<b>本日限定!!</b>	<b>初心者向け!</b> <b>本日限定!!</b>				
10:30~11:10(40)	ZUMBA® 矢野	CSLive 10:30~11:10(40)【REC】 CSLive シニアフィットネス/からだアクティブ				
11:00	<b>初心者向け!</b>	<b>初心者向け!</b> <b>本日限定!!</b>			<b>初心者向け!</b> 11:10~11:40(30) AQUA ZUMBA 戸澤	11:00
11:35~12:15(40)	ダンスWAVE 矢野	CSLive 11:30~12:10(40)【REC】 CSLive シェイブパンプ <b>SHAPE PUMP</b>				
12:00	<b>初心者向け!</b>	<b>初心者向け!</b>				12:00
12:40~13:20(40)	ヨガ 片山 <b>YOGA</b>	CSLive 12:45~13:15(30)【REC】 X-CORE FIGHTING				13:00
13:00	<b>初心者向け!</b>	<b>初心者向け!</b>				
13:55~14:35(40)	健康太極拳 吉田	CSLive 13:55~14:35(40)【REC】 CSLive スムース&ヒーリング				14:00
14:00	<b>初心者向け!</b>	<b>初心者向け!</b> <b>本日限定!!</b>				
15:00		CSLive 15:00~15:30(30)【REC】 CSLive ビューティープロジェクト LEG				15:00
16:00						16:00
17:00				<b>本日限定!!</b>		17:00
17:00~18:00(60)				バドルフリーコース フィンフリーコース 2コース		18:00
18:00						18:00
19:00	<b>18:45 スポーツ施設終了 19:00 CLOSE</b>					19:00