

レッスンスケジュール表【1月19日～3月30日】

月			火	水			木			金			土			日				
スタジオ	トレーニング室	プール		スタジオ	トレーニング室	プール	スタジオ	トレーニング室	プール	スタジオ	トレーニング室	プール	スタジオ	トレーニング室	プール	スタジオ	トレーニング室	プール		
10:00 OPEN				10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN				
10:00～10:50 ピラティス 生出 定員 45名	10:10～10:40 ジムスモ 定員 10名	工事の為、 プール利用中止。	10:00～10:50 健康づくり体操 小松 定員 45名	10:10～10:40 ジムスモ 定員 10名	工事の為、 プール利用中止。				10:00～10:50 スタイルアップ体操 岩崎 定員 45名	10:10～10:40 ジムスモ 定員 10名	工事の為、 プール利用中止。									
11:00～11:50 バレトン 沼田 定員 45名	11:10～11:40 ジムスモ 定員 10名		11:00～11:50 ヨガ 今野(恭) 定員 45名	11:10～11:40 ジムスモ 定員 10名		10:30～11:00 ジムスモ 定員 10名	11:00～11:50 ゆったリエアロ 今野(江) 定員 40名	11:10～11:40 ジムスモ 定員 10名	10:30～10:50 メディカルフィットネス 定員 40名	10:30～11:00 ジムスモ 定員 10名		10:30～11:10 カラダデトックス 定員 40名	10:30～11:00 ジムスモ 定員 10名							
		</																		