

5月4日(木)みどりの日 プログラムスケジュール

5/4(木)みどりの日	
第1スタジオ	第2スタジオ
10:00	
10:30~11:15 ZUMBA(45min) EMI	
11:00	
11:30~12:20 エアロ50 伊藤仁奈	定 11:30~11:45 カラダ・つくる15 トレーナー
	11:50~12:10 キュキュッとウエスト15 トレーナー
12:00	
12:35~13:35 ヨガ60 橋本陽子	
13:00	13:05~13:20 キュキュッとウエスト15 トレーナー
	13:25~13:40 adidasGYM&RUN15 トレーナー
13:50~14:35 バレトン45 中西由紀	
14:00	
14:50~15:40 エアロ50 黒野良	定 14:55~15:35 骨格リセットエクササイズ40 中西由紀
15:00	
15:55~16:40 ZUMBA(45min) 早弥香	
16:00	
16:55~17:40 GroupFight45 早弥香	
17:00	17:20~18:00 アロマリラックス40 トレーナー
18:00	
19:00	
20:00	

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。