

池袋スポーツセンター 祝日プログラム

	4/29(水)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)
9:00	スタジオ ポルトブラ 9:00~ 大串	スタジオ	スタジオ 気功 9:00~ 服部	スタジオ ポルトブラ 9:00~ 大串
:30				
10:00	リトモス 9:55~ 大串	かんたんエアロ 9:45~ 清水(薫)	かんたん ステップ 10:15~ 安藤	リトモス 9:55~ 大串
:30				
11:00	ダンスエアロ 10:50~ 大串	シェイプ30 11:00~ 小池	くびれエクササイズ 11:15~ 安藤	ダンスエアロ 10:50~ 大串
:30				
12:00	かんたんヨガ 11:45~ 東	ポールストレッチ 11:45~ 小池		かんたんヨガ 11:45~ 東
:30		かんたん ピラティス 12:30~ 武井		
13:00				
:30				
14:00				
:30				
15:00		ヨガ 14:30~ 清水(由)		
:30				
16:00				
:30				
17:00				
:30				
18:00				
:30				
19:00	ZUMBA 19:00~ 加藤	CHOA CHOA Fit 19:00~ IZUMI	ヨガ 19:00~ MIDORI	ZUMBA 19:00~ 加藤
:30				
20:00	筋膜リリース 20:15~ 加藤		ZUMBA 20:15~ 平林	筋膜リリース 20:15~ 加藤
:30				
21:00				
:30				

※講師都合により変更になる場合がございます。予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。