


4月29日～5月5日特別プログラム


	4月29日 (木)		5月1日 (土)		5月2日 (日)		5月3日 (月)		5月4日 (火)		5月5日 (水)								
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール							
10:00													10:00						
11:00		フ リ ー 利 用		フ リ ー 利 用		フ リ ー 利 用		フ リ ー 利 用		フ リ ー 利 用		フ リ ー 利 用	11:00						
12:00																		12:00	
13:00	13:00～13:30																		13:00
14:00	13:00～13:30 オリジナルボディコンバト (ヒールズ) 藤本 幸代		13:00～13:45 ヨガ (体) 井岡 昭子						13:00～13:30 ASUWAサーキット 新田 ひろみ					13:00～13:45 ボディコンバト45 堤 多佳子		13:00～13:45 フラダンス 松田 よしえ			14:00
15:00	14:00～14:45 ボディパラス45 ※ST 藤本 幸代		14:15～15:00 ボディコンバト45 堤 多佳子						14:00～14:45 オリジナルエアロ 平田 美保					14:15～14:45 DANCE DANCE 藤本 幸代		14:15～15:00 メガダンス45 井本 望美			15:00
16:00	15:15～16:00 ボディパンプ45 武藤 雅和	15:30～16:15 ダンスDEエアロ 藤本 幸代			14:30～15:15 ボディパンプ45 井本 望美			15:15～16:00 エクストリーム55 45 平田 美保		15:15～16:00 ボディジャム45 藤本 幸代		15:30～16:00 コアクロス 三宅 獵太	16:00						
17:00					15:45～16:15 ボディアタック30 福神 早太								17:00						
18:00					16:45～17:30 パワーステップ 福神 早太								18:00						
19:00													19:00						
20:00													20:00						