

2025 . GW プログラムスケジュール

4/29 火

5/3 土

5/5 月

5/6 火

	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		10:40~11:10 アクアビクス 北条	10:35~11:15 初級エアロ2 衣笠		10:30~11:10 ZUMBA 松山		10:40~11:10 アクアビクス 北条	11:00
12:00	10:30~11:20 ピラティス 足立				11:20~12:20 ヨガ 山口	10:50~11:30 初級エアロ2 足立		12:00
	11:50~12:50 フリースタイルステップ 平野			12:30~13:40 楊名時太極拳		11:50~12:50 フリースタイルステップ 平野		
13:00	【定員18名】					【定員18名】		13:00
14:00	13:40~14:20 ストロングネーション Laura					13:40~14:20 初級エアロ1 廣岡		14:00
15:00	14:30~15:10 ヨガ Laura	14:40~15:10 アクアビクス 仲林	14:05~14:50 初級エアロ2 北条	14:00~14:50 オリジナル 山本	14:00~14:30 アクアビクス 竹内	14:30~15:10 ヨガ Laura	14:40~15:10 アクアビクス 翔	15:00
16:00	15:20~16:05 ZUMBA Laura		15:00~15:40 ヨガ 石井	15:00~15:40 ZUMBA 足立		15:20~16:05 ZUMBA Laura		16:00
17:00			15:50~16:30 ZUMBA 山下	15:50~16:20 入門エアロ 樫木				17:00
18:00								18:00
19:00								19:00

時間・内容・担当インストラクターは、通常と異なる場合がありますので、ご確認ください