






GW特別タイムテーブル

5月

5月5日祝 水曜日

| | スタジオ Shine | スタジオ 美ナーレ | ジム (クイナックス) | プール |
|-------|--|--|----------------|--|
| 10:00 |  メガダンス 10:15~11:00 酒井 40名 予 | ベーシックヨガ 10:30~11:15 yuki 15名 予 | |  |
| 11:00 |  グループファイト 11:30~12:15 KANI☆KANI 40名 予 | | | ドリルスイム クロール・背泳ぎ 11:15~12:00 齊藤 24名 |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | エアロマラソン 12:45~13:45 永田・山内 40名 予 |  | |  |
| 14:00 | 美姿勢ストレッチ 14:15~15:15 MINORI 35名 予 | ピラティス 14:35~15:20 今井正登 15名 予 | | シェイプアップ アクアビクス 14:20~15:05 永田 40名 |
| 15:00 | | | | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |