

# スポーツクラブGSM 《スタジオ・プールプログラム》【2019年1月】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
30	10:30~11:00 健康体操 跡部	10:30~11:10 フィールヨガ 伊藤	10:30~11:10 スムーズ モーション 跡部 (定員24名)	10:30~11:10 シンプル ステップ40 今田 (定員21名)	10:30~11:00 いきいき脳体操 齋藤	10:30~11:00 ディスコダンスパラダイス 高橋	
11:00		プール	プール			プール	
30	11:10~12:00 ZUMBA GOLD 今田	11:30~12:00 スイムアラカルト 跡部	11:30~12:00 アクアダンス 跡部	11:30~12:00 アクアウォーク&ジョグ 齋藤	11:10~11:40 ステップZERO 跡部 (定員21名)	11:30~12:00 初級水泳 跡部	
12:00	1周目:クロール 2週目:平泳ぎ 3週目:背泳ぎ 4週目:バタフライ	プール		プール		変更	
		16:30~18:30 キッズ体育 スクール (有料)	16:30~18:30 キッズダンス スクール (有料)			13:00~15:00 キッズダンス スクール (有料)	
19:00							
30					変更		
	19:45~20:35 シンプル エアロ50 今田	19:30~20:30 ZUMBA 山科	19:30~20:20 ZUMBA GOLD 今田	19:30~20:10 ダンス WAVE 柴田	19:30~20:20 フィール ヨガ HOT 跡部		
20:00							
30							
21:00							