

スポーツクラブGSM 《スタジオ・プールプログラム》【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				10:20~10:50 コアヒーリング 大賀			
11:00	10:30~11:10 ステップ40 今田	10:30~11:00 健康体操 齊藤(珠)	10:30~11:10 ナチュラルヨガ 小野		10:30~11:30 ベリーダンス (女性限定) 小瀬川	10:30~11:10 バランスボール40 高橋	
30	プール	プール	プール	11:10~12:00 ZUMBA GOLD 今田			
12:00	11:30~12:00 アクアウォーク 高橋	11:15~12:00 アクアピクス 小野	11:30~12:10 初級水泳 齊藤(珠)				
13:00				13:00~13:30 卓球			
30					13:10~13:50 エアロ40 安野		
14:00							
19:00							
30				19:15~19:55 ラテンファン40 大賀			
20:00	19:30~20:20 ZUMBA GOLD 今田	19:30~20:10 エアロ40 小野	19:30~20:20 エアロ50 今田		19:30~20:10 ステップ40 小野		
30				20:00~20:30 コアヒーリング 大賀			
21:00							