

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	10:30~11:10 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	10:20~10:50 コアヒーリング 大賀	10:20~11:00 バランスボール40 高橋	10:30~11:10 エアロ40 安野	
11:00	プール	プール	プール				
30	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)	11:10~12:00 ZUMBA GOLD 今田	11:10~12:10 ベリーダンス (女性限定) 小瀬川	レッスン時間 曜日変更	
12:00							
13:00	祝日は会員サービスDAY!! 祝日は、「会員サービスDAY」となっております。 会員の方は時間区分関係なく利用することができます。 もちろんレッスンにも参加できます。 また、プール利用の場合は、スイミングスクールの時間帯が 利用できませんので、別紙ご確認の上ご来館ください。			13:00~13:30 卓球			
14:00							
19:00							
30	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	19:15~19:55 ラテンファン40 大賀	19:30~20:10 ステップ40 小野		
20:00				20:00~20:30 コアヒーリング 大賀			
21:00							