## 4月日・祝日 レッスンスケジュール



	4月6日(日)		4月13日(日)		4月20日(日)		4月27日(日)		4月29日(火・祝)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00									10:15~10:45 CDOUD DIAGO 20	
					NEW ハワイアンを聴きながらゆったりとしたら	ずンスを踊ります。	10:30~11:15 エンジョイエアロ		GROUP BLAST 30 《映像プログラム》	
11:00	11:00~11:45		11:00~11:45		骨盤周辺を主に使うので下腹部のシェー 11:00~11:45	イプアップにつながります。	&トレーニング 林		11:00~11:45	
	TI.00% TI.45 ZUMBA ノッチ		SHiNE 橋本		フラダンス Mariko				ピラティス&ヨガ 徳田	
							11:25~12:10 リンパドレナージュ 林			
12:00	12:00~12:45 柔軟性UPヨガ		12:00~12:45 かんたんSTEP		12:00~12:45 ZUMBA			hosoi	11:55~12:40 チャレンジSTEP	
	永原		徳田		ノッチ		12:20~12:50 GROUP BLAST 30 《映像プログラム》			
13:00									12:50~13:20 かんたんエアロ	
	13:00~13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		13:00~13:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		13:00~13:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		13:00~13:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》			
									13:40~14:25	13:35~14:05 アクアビクス
14:00	13:55~14:40 GROUP GROOVE	14:00~熱波浴	13:55~14:40 GROUP BLAST	14:00~熱波浴	13:55~14:40 GROUP POWER	14:00~熱波浴	13:55~14:40 GROUP CENTERGY	14:00~熱波浴	GROUP POWER 《映像プログラム》	
	《映像プログラム》		《映像プログラム》		《映像プログラム》		《映像プログラム》			
1 5 • 00	14.50 15.95		14.50 .15.95		14.50 .15.95		14.50 .15.95		14:40~15:25 GROUP GROOVE	
15:00	14:50~15:35		14:50~15:35		14:50~15:35		14:50~15:35			