

GW グループエクササイズ スケジュール 2017年5月1日(月)~5月7日(日)

	1日(月)				2日(火)				水	4日(木)			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:00													
10:15~11:15	 定員20名 篠原文香	朝ヨガ50 宮下知子				10:30~11:30  篠原文香		10:30~11:00 楽しくスイム 小原					
11:00		11:10~12:00 スタートエアロ 中村彰子			10:40~11:30 BAILA BAILA 村山ふみ		定員15名	11:00~11:30 上手にバタフライ小原	11:00 ~ 12:00 ベビー				
11:25~11:55	ひっこめスキャリスマTomomi				11:50~12:35 ピラティス45 篠原文香	11:40~12:30  宮林佳世	12:00~12:30  柳澤						
12:00				12:05~12:35 はじめてスイム石井				12:15~12:45 背泳ぎ初・中級					
12:10~12:55	 篠原文香	12:10~13:00 ラテンエアロ 宮林佳世			12:50~13:40 シニアソロジー 美谷島寛子	12:45~テック 13:00~13:45  Yumi		12:50~13:20 70-ル初・中級 石井					
13:00	13:10~13:40 ゆるゆるほくし体操 篠原	13:15~14:00  KOH 定員30名		13:15~13:45 個人メドレー 石井				13:25~13:55 がんばれスイム 石井					
14:00	13:55~14:55 楊名時気功太極拳 上村千代子				14:00~14:50 ヨガ50 篠原文香	13:55~14:55  Yama-Tune,★							
15:00			16:30~17:00  柳澤	定員15名	16:30~ 17:30 キッズ								
18:00		17:45~18:45 キッズスクール DANCE!dance!DANCE! EIKO			18:00~19:00 キッズスクール DANCE!dance!DANCE! EIKO	18:10~18:55  KOH			16:30 17:30 キッズ				
19:00	18:45~19:30 ビューティーヨガ45 篠原文香	19:00~19:30  Michy	定員20名		20:30 選手 コース	19:10~20:00 からだすっきりエアロ 美谷島寛子	19:05~20:05  定員15名 三上駿		17:30~ 18:30 ジュニア				
20:00	19:40~20:30 楽しくHIP HOP EIKO	20:00~20:45  篠原文香	19:40~20:50  定員15名 柳澤慧			20:05~20:35 おなかひっこめ! KOH	20:25~21:25  Yama-Tune,★		18:00 ~ 20:30 選手 コース				
21:00	20:50~21:40 スタートエアロ 美谷島寛子	21:10~22:10  Tomomi			スタジオオリエンテーション  Yumi 定員5名	21:40~22:40  定員30名 三上駿	21:35~22:35  定員15名 池内真樹						
22:00				スタジオ初心者 専用レッスン 要予約									
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE					18:00 CLOSE			