

## 火曜日

10:15~10:30	姿勢ウォームアップ
11:00~11:30	タフエアロボード
12:00~12:45	ヨガ入門
19:15~20:00	ヨガ
20:30~21:15	Group Fight

## 水曜日

田村	10:15~10:30	姿勢ウォームアップ	田村
田村	10:30~10:50	たすきバンド	田村
大里	12:30~13:15	ヨガ	西村
Saki	19:15~20:00	アクティブヨガ	窪田
Tatsuya			

## 木曜日

10:15~10:30	姿勢ウォームアップ
11:00~11:45	Group Fight
15:10~15:30	たすきバンド
19:15~20:00	エアロビクス初級
20:20~21:05	エアロボード初級

## 金曜日

田村	10:15~10:30	姿勢ウォームアップ	田村
Hiro	11:00~11:45	エアロビクス初級	望月
田中	12:15~13:00	ヨガ	増田
松嶋	19:15~20:00	ヨガ入門	yasuyo
松嶋			

## 土曜日

10:30~11:15	エアロビクス入門	斉藤
11:45~12:30	エアロビクス初級	斉藤
18:30~19:15	Group Fight	Tatsuya

## 日曜日

11:00~11:45	エアロビクス初級	俣野
14:15~15:00	Group Fight	Tatsuya
15:30~16:15	ヨガ	望月



朝日フィットネスクラブ  
ビッグ・エス向ヶ丘

# プールプログラム

火曜日

12:45～13:15 アクアビクス入門 角

水曜日

11:45～12:15 アクアビクス入門 佐藤

※整理券の配布はございません。

※1コース10名(立ち位置は近距離にならないようお願い致します。)