

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

田村
田村
大里
斉藤
Tatsuya

水曜日

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

田村
田村
西村
窪田

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

田村
Hiro
田中
松嶋
松嶋

金曜日

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

田村
望月
増田
yasuyo

土曜日

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

斉藤
斉藤
Tatsuya

日曜日

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

俣野
Tatsuya
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。)