

# スポーツクラブGSM 《スタジオ・プールプログラム》【2017年9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<br>フィールヨガ<br>跡部                | 10:30~11:00<br>コアヒーリング<br>伊藤 (定員24名) | 10:30~11:10<br>ファイトアタック<br>PRO 40<br>跡部 | 10:30~11:20<br>ZUMBA<br>GOLD<br>今田                               | 10:30~11:00<br>健康体操<br>齊藤               | 10:30~11:10<br>バランスボール40<br>(定員22名)<br>高橋 (甲) |     |
| 11:00 |  |                                      | プール                                     | 変更   |   | プール   |     |
| 30    | 11:20~12:00<br>シンプルステップ40<br>(定員21名)<br>今田 | 11:30~12:00<br>アクアダンス<br>跡部          | 11:30~12:15<br>中級水泳<br>跡部               | 11:30~12:00<br>ウォーク&ジョグ~姿勢~<br>齋藤                                | 11:20~11:50<br>いきいき脳体操<br>跡部            | 11:30~12:00<br>初級水泳<br>跡部                     |     |
| 12:00 |  | プール                                  |   | プール  |   |   |     |
|       |  | 16:30~18:30<br>キッズ体育<br>スクール (有料)    | 16:30~18:30<br>キッズダンス<br>スクール (有料)      |  |   | 13:00~15:00<br>キッズダンス<br>スクール<br>(有料)         |     |
| 19:00 |  |                                      |   |  |   |   |     |
| 30    |  |                                      |   |  |   |   |     |
| 20:00 | 19:45~20:35<br>シンプル<br>エアロ50<br>今田<br>変更   | 19:30~20:30<br>ZUMBA<br>山科           | 19:30~20:20<br>ZUMBA<br>GOLD<br>今田      | 19:30~20:00<br>ダンス<br>WAVE<br>柴田<br>20:10~20:30<br>コアヒーリング<br>柴田 | 19:30~20:10<br>BODY SHAPE<br>YOGA<br>跡部 |   |     |
| 30    |  |                                      |   |  |   |   |     |
| 21:00 |  |                                      |   |  |   |   |     |

