

スポーツクラブGSM 《スタジオ・プールプログラム》【2018年1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		NEW	NEW			NEW	
10:30~11:00	健康体操 跡部	YOGA mixエアロ 伊藤	スムーズ モーション 跡部 (定員24名)	シンプル ステップ40 今田 (定員21名)	いきいき脳体操 齋藤	太鼓deダイエット 高橋 (定員10名)	
11:00			プール			プール	
30							
11:10~12:00	ZUMBA GOLD 今田	中級水泳 跡部	11:30~12:00 アクアダンス 跡部	11:30~12:00 アクアウォーク&ジョグ 齋藤	11:10~12:00 ファイト アタックPRO 跡部	11:30~12:00 初級水泳 佐々木	
12:00		プール		プール			
		16:30~18:30 キッズ体育 スクール (有料)	16:30~18:30 キッズダンス スクール (有料)			13:00~15:00 キッズダンス スクール (有料)	
19:00							
30					NEW		
19:45~20:35	シンプル エアロ50 今田	19:30~20:30 ZUMBA 山科	19:30~20:20 ZUMBA GOLD 今田	19:30~20:00 ダンス WAVE 柴田	19:30~20:20 フィール ヨガHOT 跡部		
20:00				20:10~20:30 コアヒーリング 柴田			
30							
21:00							