

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

