

スポーツクラブGSM スタジオ・プールプログラム【2012年5月】

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|--|---|----------------------------|-----|
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | 10:30~11:10 ステップ40 今田 店員14名 | 10:30~11:00 健康体操 齊藤(珠) | 10:30~11:10 フィットヨガ 安野 | 10:30~11:00 コアヒーリング 佐々木 店員17名 | 10:20~11:00 バランスボール40 高橋 店員17名 | 10:30~11:10 エアロ40 安野 | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:30 | 11:30~12:15 初級水泳 齊藤(珠) | 11:15~12:00 アクアビクス 高橋 | 11:30~12:00 アクアウォーク 安野 | 11:10~12:00 ZUMBA GOLD 今田 | 11:10~12:10 ベリーダンス (女性限定) 小瀬川 | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | 13:00~13:30 卓球 | <p>第2・4木曜 19:30~20:30 『ZUMBA』 小池</p> <p>第1・3木曜 19:30~20:20 エアロ50 伊藤</p> | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | 19:45~20:35 エアロ50 今田 | 19:30~20:10 ステップ40 高橋 | 19:30~20:20 ZUMBA GOLD 今田 | 19:30~20:30 ZUMBA 小池 | 19:30~20:10 エアロ40 柴田 | | |
| 20:30 | | 20:15~20:35 コアヒーリング | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |