

# スポーツクラブGSM 《スタジオ・プールプログラム》 【2020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	10:30~11:00 健康体操 跡部	10:30~11:10 フィール ヨガ 伊藤	10:30~11:10 シンプル エアロ40 柴田	10:30~11:10 シンプル ステップ40 今田 (定員21名)	10:30~11:00 いきいき脳体操 齋藤	10:30~11:00 コアヒーリング 佐々木 (定員24名)	
11:00		プール	プール				
30	11:10~12:00 ZUMBA GOLD 今田	11:30~12:10 アクアダンス 跡部	11:30~12:00 中級水泳 跡部	11:30~12:00 アクアウォーク&ジョグ 齋藤	11:10~11:40 ステップZERO 跡部 (定員21名)	11:30~12:00 初級水泳 跡部	
12:00			1・2週目:背泳ぎ 3・4週目:バタフライ	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	19:30~20:30 ZUMBA 山科		19:30~20:20 ZUMBA GOLD 今田	19:45~20:35 シンプル エアロ 今田	19:30~20:10 フィール ヨガ 佐沼		
20:00				変更			
30							
21:00						《週替わりレッスン》 5日 佐々木 コアヒーリング30 12日 佐々木 コアヒーリング30 19日 佐々木 コアヒーリング30 26日 後日揭示	