

# スポーツクラブGSM 《スタジオ・プールプログラム》 【2022年3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 ピラティスPlus 跡部	10:30~11:00 フィール ヨガ30 伊藤	10:30~11:00 シンプル エアロ30 柴田	10:30~11:00 いきいき脳体操 齋藤	11:30~12:00 アクアウォーク&ジョグ 齋藤	10:30~11:10 シンプル エアロ40 鈴木	
11:00		プール	プール		プール		
30	11:10~12:00 ZUMBA GOLD 今田	11:30~12:10 AQUA jam 跡部	11:20~12:00 中級水泳 跡部	11:10~11:50 シンプル ステップ40 今田 (定員21名)	11:10~11:40 ファイトアタック BEAT 跡部	11:30~12:00 初級水泳 跡部	
12:00			変更	1.2週目背泳ぎ 3.4週目バタフライ		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	19:30~20:00 EXCITE ZONE 早坂	19:30~20:00 STEP jam 跡部	19:30~20:20 ZUMBA GOLD 今田	19:30~20:00 ファイトアタック BEAT 早坂	19:45~20:25 フィール ヨガ 佐沼		
20:00							
30							
21:00							