

# GWスタジオ・フールレックス

4/29

(月)

11:00

12:00

14:00

14:45

脂肪燃焼ヨガ

マッスル45

インストラクター  
伊藤

インストラクター  
官

4/30

(火)

10:30

11:30

12:00

13:00

15:00

16:00

13:00

13:45

骨盤ヨガ

脂肪燃焼  
エアロ

ストレッチ  
ヨガ

水中健康クラブ

インストラクター  
後藤

インストラクター  
吉田

インストラクター  
色摩

インストラクター  
芳賀

5/1

(水)

11:15

12:00

14:00

15:00

やさしいラテン

ソフトヨーガ

インストラクター  
山口

インストラクター  
佐藤

5/2  
(木)

11:00  
12:00  
12:30  
13:15  
15:00  
16:00

リフレッシュヨガ  
パンプサーキット  
エンジョイエアロ

インストラクター  
伊藤  
インストラクター  
本田  
インストラクター  
山口

5/3  
(金)

10:30  
11:15  
11:30  
12:30  
13:30  
14:30  
14:00  
14:45

ステップ45  
コンディショニング  
アップ  
ZUMBA  
水中ウォーク

インストラクター  
櫻井  
インストラクター  
櫻井  
インストラクター  
加藤  
インストラクター  
官

5/6  
(月)

10:30  
11:15  
11:30  
12:30  
13:00  
13:45

ステップ入門  
コンディショニング  
アップ  
マッスル45

インストラクター  
櫻井  
インストラクター  
櫻井  
インストラクター  
遠藤(草)

4/27(土)、28(日) 5/4(土)、5(日)は  
通常通りのスタジオレッスンとなります。