

GW☆スタジオスケジュール (2016)

	5/3(火)				5/4(水)				5/5(木)				5/6(金)				
	ホット	メディテーション	ワークアウト	プール	ホット	メディテーション	ワークアウト	プール	ホット	メディテーション	ワークアウト	プール	ホット	メディテーション	ワークアウト	プール	
10:00 10:10 10:15 10:20 10:25 10:30 10:35 10:40 10:45 10:50 10:55		蘇りボディ30 10:30~11:00 吉井 一志 【定員20名】				ストレッチオフ バンド30 10:25~10:55 関 直登 【定員20名】			身美温癒45 10:30~11:15 袋瀬 有紀 【定員40名】				蘇りスペシャル45 10:30~11:15 駒井 慎治 【定員20名】			ベーシック ウォーキング30 10:20~10:50 岡崎 良子	10:00 10:10 10:15 10:20 10:25 10:30 10:35 10:40 10:45 10:50 10:55
11:00 11:10 11:15 11:20 11:25 11:30 11:35 11:40 11:45 11:50 11:55	ヨガ美禪 緩解30 10:40~11:10 関 直登 【定員40名】				美ラインプラス45 11:00~11:45 袋瀬 有紀 【定員40名】		ベーシックウォーキング30 10:55~11:25 吉井 一志		ゆらり動15 11:40~11:55 袋瀬 有紀 【定員40名】		リトモス45 11:25~12:10 駒井 慎治 【定員40名】	ゆらり動15 11:25~11:40 山岡 優 【定員40名】				アクア30 11:10~11:40 岡崎 良子	11:00 11:10 11:15 11:20 11:25 11:30 11:35 11:40 11:45 11:50 11:55
12:00 12:10 12:15 12:20 12:25 12:30 12:35 12:40 12:45 12:50 12:55			GROUP POWER45 12:15~13:00 関 直登 【定員20名】			GROUP POWER60 12:10~13:10 佐々木 優光 & 白木 陽 & 関 直登 【定員20名】					ストレッチポール45 12:40~13:25 駒井 慎治 【定員20名】		リストラティブ90 12:00~13:30 荒木 未来		FIGHT DO45 12:10~12:55 佐々木 優光 【定員30名】	自分の泳ぎを 見てみよう! ビデオ撮影/予約制 12:00~13:00 岡崎 良子 【定員10名】	12:00 12:10 12:15 12:20 12:25 12:30 12:35 12:40 12:45 12:50 12:55
13:00 13:10 13:15 13:20 13:25 13:30 13:35 13:40 13:45 13:50 13:55																	13:00 13:10 13:15 13:20 13:25 13:30 13:35 13:40 13:45 13:50 13:55
14:00 14:10 14:15 14:20 14:25 14:30 14:35 14:40 14:45 14:50 14:55	ゆらり動15 14:20~14:35 山岡 優 【定員40名】	ファンダメンタル3 13:35~14:35 関 直登	U-BOUND30 13:20~13:50 吉井 一志 【定員25名】	ベーシックウォーキング30 14:00~14:30 白木 陽	ゆらり動スペシャル30 13:40~14:10 白木 陽 & 関 直登 【定員40名】				ホットピラティス45 14:00~14:45 駒井 慎治 【定員40名】		ファンダメンタル2 14:25~15:25 白木 陽		ヨガ美禪 緩解30 13:20~13:50 津田 あゆみ 【定員40名】		U-BOUND60 14:00~15:00 関 直登 & 岩本 健志 【定員25名】		14:00 14:10 14:15 14:20 14:25 14:30 14:35 14:40 14:45 14:50 14:55
15:00 15:10 15:15 15:20 15:25 15:30 15:35 15:40 15:45 15:50 15:55			エアロ30 15:00~15:30 駒井 慎治 【定員40名】														15:00 15:10 15:15 15:20 15:25 15:30 15:35 15:40 15:45 15:50 15:55
16:00 16:10 16:15 16:20 16:25 16:30 16:35 16:40 16:45 16:50 16:55	身美温癒45 15:45~16:30 若宮 千裕 【定員40名】				身美温癒 スペシャル60 15:30~16:30 荒木 未来 【定員40名】	ファンダメンタル1 15:20~16:20 山岡 優							身美温癒45 15:15~16:00 津田 あゆみ 【定員40名】				16:00 16:10 16:15 16:20 16:25 16:30 16:35 16:40 16:45 16:50 16:55
17:00 17:10 17:15 17:20 17:25 17:30 17:35 17:40 17:45 17:50 17:55 18:00		ストレッチオフ バンド30 16:50~17:20 白木 陽 【定員20名】				フレックスストレッチ30 16:45~17:15 岩本 健志 【定員20名】					蘇りスペシャル45 16:25~17:10 佐々木 優光 【定員20名】			ストレッチオフ バンド30 16:35~17:05 関 直登 【定員20名】			17:00 17:10 17:15 17:20 17:25 17:30 17:35 17:40 17:45 17:50 17:55 18:00