

# GWスケジュール

※事情により変更する場合がございます。予めご了承ください。

	5月2日		5月3日		5月4日		5月5日		4月29日		4月30日	5月1日	
	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日	
	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	多目的室	
9:00	↓ 高田 9:30~10:00 ストレッチ	特別 プログラム	9:30~10:15 コンディショニング AKI		9:30~10:00 ストレッチ		9:30~10:15 ヨガ 井上		9:30~10:00 ストレッチ		9:45~10:15 グループグループ30 NATSU	9:45~10:30 パワーヨガ 原田	9:00
10:00	10:15~11:00 ボディバランス45 高田		10:30~11:10 シンプリーエアロ 小倉		10:15~11:00 ピラティス 天峰		10:30~11:15 ピラティス 大橋		10:15~11:00 ヨガ 尾上		10:30~11:15 ヨガ 千合	10:45~11:30 ZUMBA 原田	10:00
11:00	11:15~12:00 グループセンタジー45 HIRO		11:25~12:10 肩こり腰痛ケア 小倉		11:30~12:15 ボディアタック45 高田×AYUMI		11:30~12:15 シェイプエアロ 大橋		11:30~12:00 ボディアタック30 高田		12:00~12:45 グループグループ45 NATSU	12:00~12:45 グループグループ45 NATSU	11:00
12:00	12:15~12:45 ボディパンプ30 ← NATSU		12:25~13:10 ZUMBA 小倉		12:45~13:30 ZUMBA 黒柳		12:20~13:05 太極拳 小川		12:15~13:00 ボディバランス45 高田		12:30~13:15 ボディコンバット45 TAKU	13:15~14:00 ボディコンバット45 MIHO	12:00
13:00	13:00~13:45 ZUMBAGOLD 四谷		13:25~13:55 ボディアタック30 AYUMI		13:45~14:30 ヨガ 黒柳		13:10~13:55 フラダンス 岡本		13:30~14:00 バランスボール AYUMI		13:30~14:00 コンディショニング MIHO	13:15~14:00 ボディコンバット45 MIHO	13:00
14:00			14:10~14:55 ヨガ 井上				14:15~15:00 ボディコンバット45 MIHO		14:15~15:00 アイソレーション 清水		14:15~15:00 肩こり腰痛ケア 小倉	14:15~14:45 コンディショニング TAKU	14:00
15:00									15:15~16:00 SALSATION® 清水			15:00~15:30 ボディパンプ30 NATSU	15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	19:10~19:55 ボディコンバット45 MIHO	19:10~19:40 ストレッチ		19:10~19:40 ボディバランス30 ← TAMO		19:00~19:45 ZUMBA 原田		19:10~19:40 ボディパンプ30 NATSU				19:00	
20:00	20:10~20:55 音楽ヨガ 綾野	20:00~20:45 グループグループ45 NATSU		20:00~20:45 ボディコンバット45 TAMO		20:00~20:45 ボディバランス45 高田		20:00~20:45 グループセンタジー45 HIRO		特別 プログラム		20:00	
21:00												21:00	

緑=プログラム変更  
赤=特別プログラム

【総社市スポーツセンター】  
〒719-1132  
岡山県総社市三輪1300  
☎0866-93-2100