

エクササイズスケジュール 2012年5月

ワンレッスン1,000円

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	休講	休講	休講	休講
7	8	9	10	11
10:30~11:30 リラックスヨガ		11:00~12:00 やさしいエアロ 13:30~14:30 水中エクササイズ		13:00~14:00 水中シェイプ 14:15~15:15 シニア水中教室
	19:30~20:45 リトモス	18:30~19:30 水中シェイプ	19:30~20:30 エアロビクス	19:00~20:00 ホットヨガ
14	15	16	17	18
10:30~11:30 リラックスヨガ		11:00~12:00 やさしいエアロ 13:30~14:30 水中エクササイズ		13:00~14:00 水中シェイプ 14:15~15:15 シニア水中教室
	19:30~20:45 リトモス	18:30~19:30 水中シェイプ	19:30~20:30 エアロビクス	19:00~20:00 ホットヨガ
21	22	23	24	25
10:30~11:30 リラックスヨガ		11:00~12:00 やさしいエアロ 13:30~14:30 水中エクササイズ		13:00~14:00 水中シェイプ 14:15~15:15 シニア水中教室
	19:30~20:45 リトモス	18:30~19:30 水中シェイプ	19:30~20:30 エアロビクス	19:00~20:00 ホットヨガ
28	29	30	31	6月1日
10:30~11:30 リラックスヨガ		11:00~12:00 やさしいエアロ 13:30~14:30 水中エクササイズ		13:00~14:00 水中シェイプ 14:15~15:15 シニア水中教室
	19:30~20:45 リトモス	18:30~19:30 水中シェイプ	19:30~20:30 エアロビクス	19:00~20:00 ホットヨガ

- ☆ ご予約は不要です。10分前までには受付をお願い致します。
- ☆ 講師の都合により、休講又はプログラムが変更になる場合がございます。

くろよんロイヤルホテル クアプール
(代) 0261-22-1530