スタジオプログラム(むさしセンター)

	月		火	水		木		金		土		日	
	スタジオA	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
10:00	ウォーク エアロ 坂井 【10名】	水泳講習会 緒方／松野	休館日	パワー ヨガ 平野 【10名】		やさしい エアロ 柴﨑 【10名】		初級 ピラティス 原田 【10名】	水泳講習会 開／土持				10:00
11:00	アロマヨガ 池田 【10名】			ウォーク エアロ 松江 【10名】	フィンスイム 開 【8名】	リフレッシュ ヨガ 甲斐 【10名】		ウォーク エアロ 花園 【10名】	フィンスイム 土持 【8名】	リトモス 佐藤達 【10名】		ウォーク エアロ 永田 【10名】	11:00
12:00		バラエティ スイム 緒方 【8名】										ZUMBA 東美 【10名】	12:00
13:00	ZUMBA 上村 【10名】	バラエティ アクア 小倉 【12名】		ピラティス 浦部 【10名】	シェイプアクア 松野 【12名】	リトモス 佐藤淳 【10名】	水中 ウォーキング 松野【12名】	ヨガ MAKI 【10名】	アクア ピラティス 片田 【12名】	グループ ファイト30 TAKA 【10名】		グループ ブラスト30 MII 【10名】	13:00
14:00	グループ ブラスト30 MII 【10名】			グループ ファイト30 KAYO 【10名】		HIPHOP エクササイズ 鳥井 【10名】		グループ ブラスト30 MOCHY 【10名】		ヨガ 近藤 【10名】			14:00
15:00													15:00
19:00													19:00
20:00	クロスシェイプ 松野 【10名】			グループ ファイト30 TAKA 【10名】		ウォーク エアロ 山元 【10名】		バラエティ ステップ 東貴 【10名】			バラエティ アクア 米加田 【12名】		20:00
21:00													21:00
22:00													22:00