★　5月３日（土）・5日（月）・６日（火）　　GW祝日スケジュール　★

5月３日（土）

スタジオA	スタジオB	プール
10:30～11:20 ポルドブラ 横田	9:35～10:20 健康体操 染谷	
11:30～12:15 ラテンエアロ 横田	10:30～11:30 インターエアロ Ryu ★NEW★ インストラクター	
12:30～13:15 ベーシックエアロ 野村	12:30～13:15 骨盤EX 横田	
13:30～14:30 バレトン 伊藤	13:40～14:25 ボクササイズ 小内	13:10～14:40 アクアビクス 塙
		13:50～14:20 お腹引き締めアクア 塙
14:40～15:40 インターエアロ 石井	14:40～15:30 パワーアップヨガ KAORI	
15:50～16:35 ZUMBA MAMIKA	15:45～16:30 ベリーシェイプ seina	
16:45～17:35 ヨガ KAORI	17:00～17:30 フリーダンス入門 MAYO	
17:5０～18:40 シェイプエアロ 皆川	17:40～18:40 フリーダンス60 MAYO	

5月５日（月）

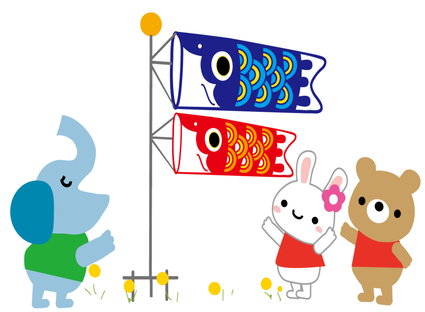
スタジオA	スタジオB	プール
10:00～11:00 ピラティス HARUKA		10:00～10:30 ウォーキング＆ストレッチ 角舘
11:15～12:15 インターエアロ 辻	11:15～12:00 バレトン HARUKA	10:40～11:10 アクアミット 角舘
12:30～13:00 ボールEX 辻	12:15～13:15 パワーアップヨガ 山本	
13:15～14:30 ★ピンク・ベリー KUNI ★スペシャル★ レッスン		
	14:45～15:30 骨盤EX KUNI	14:45～15:30 ★アクアシェイプ４５ 田沼 ★スペシャル★ レッスン
15:00～15:30 はじめてSTEP 藤牧		15:40～16:10 アクアヌードル 田沼
15:45～16:25 ローインパクトエアロ 藤牧		
16:35～17:35 ★リフレッシュ・アロマヨガ 渡辺 ★スペシャル★ レッスン		

5月６日（火）

スタジオA	スタジオB	プール
10:00～10:50 STEP２ 友香	10:00～10:45 気功 増永	
11:10～11:55 グループキック 齊藤	10:55～11:55 ルーシーダットン 舞	
12:15～13:00 骨盤EX 渡辺	12:05～13:05 エンジョイフラ ラアケア藤木	12:45～13:15 アクアビクス 藤谷
13:20～14:20 究極のアロマリラックス ～ローズの香りに包まれて～ 渡辺 ★スペシャル★ レッスン		
14:30～15:15 ZUMBA 吉野	14:10～15:10 やさしいバレエ 森	
15:30～16:15 ラテンダンス KUNI	15:25～16:15 パワーアップヨガ 山本	
17:1５～18:05 ヨガ 藤好		

19：30閉館

エアロビクス系　ダンス系　リラクゼーション・調整系　格闘技系　その他　アクア系

スタジオ
ピンク・ベリー
皆様ご存知の大ヒット曲、ピンクレディーのあの曲でベリーダンスを踊ります。
楽しく sexyで汗だく間違いなし♪
ヒップスカーフをお持ちの方は、ご持参下さい！

アクア
アクアシェイプ４５
様々なコンビネーションで楽しむ
45分間のアクアビクスです♪
夏に向けてシェイプアップしましょう♪