

4/29(月)・5/3(金)～6(月) ゴールデンウィークレッスンスケジュール

	4/29(月)				5/3(金)				5/4(土)				5/5(日)		
	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール
9:00			★スペシャル レッスン★												
10:00	10:00～10:45 骨盤EX 山本	9:50～10:50 ★24式&気功太極拳 増永		10:00～11:00 オリジナルエアロ 廣瀬	9:40～9:50 ラジオ体操 山崎	9:45～10:15 ウォーキング&ストレッチ 井上		9:45～10:15 ボールEX 藤田					9:30～10:30 太極拳 榎本		
11:00	11:00～11:45 ベーシックエアロ 山本	※一般専用 無料体験会	11:00～11:30 アクアビクス 北田	11:15～12:15 ローインパクト& ストレッチ 廣瀬	10:00～10:30 ソラコン&ペルコン 山崎	★スペシャル レッスン★		10:30～11:20 ポルドブラ 市原	10:30～10:50 ボールストレッチ 藤田				10:40～11:25 ベーシックエアロ 友吉		10:50～11:20 パワーウォーキング 北田
12:00	12:05～13:05 アロマヨガ 舞	12:00～12:30 ダンスストレッチ MAYO	11:40～12:10 アクアサーキット 北田		11:10～11:55 ボクササイズ 林			11:30～12:15 ラテンエアロ 市原					11:35～12:35 オリジナルSTEP 友吉		11:30～12:00 パワードダンス 北田
13:00	13:15～14:00 ポルドブラ 篠田	★振り付けSP MAYO		12:30～13:15 ラテンエアロ 林	12:10～13:10 ヨガ 山本(麻)	12:40～13:10 やさしいアクア 三笠		12:30～13:15 ベーシックエアロ 長	12:30～13:15 ピラティス 市原				12:50～13:50 ヨガ 結美子	12:00～12:45 ラテンエアロ 金井	
14:00			★スペシャル レッスン★	13:30～14:00 はじめてエアロ 林	13:25～14:25 エンジョイフラ ブウヴァイアロハ鈴木	13:20～13:50 アクアヌードル 三笠		13:30～14:30 インターエアロ 中村	13:30～14:30 バレトン 小堀	13:10～13:40 アクアビクス 塙	13:10～13:40 アクアビクス 塙		13:35～14:20 ベーシックエアロ 金井		
15:00	15:00～15:40 ローインパクトエアロ 藤牧	14:15～15:15 ピラティス 篠田		14:15～14:45 はじめてSTEP 藤牧	14:35～15:20 やさしいバレエ 森		★スペシャル レッスン★	14:45～15:45 ボディメイク& ストレッチ 中村	14:40～15:30 アシュタンガヨガ 藤好	13:50～14:20 お腹引き締めアクア 塙	★スペシャル レッスン★				
16:00	15:55～16:40 STEP1 藤牧	16:00～17:00 ZUMBA 吉野		15:00～15:40 ローインパクトエアロ 藤牧	15:30～16:45 ジャズダンス 森				15:45～16:30 ベリーシェイプ seina				15:35～16:25 体質改善 ダイエットヨガ 土橋		★スペシャル レッスン★
17:00	17:15～18:15 ボクササイズ 吉野			15:50～16:35 健康体操 藤牧				16:45～17:35 ヨガ Kaori					16:40～17:40 ピラティス 土橋	17:00～17:45 ボクササイズ (キック) 吉野	16:00～16:30 アクアビクス 吉野
18:00				16:45～17:45 太極拳 齊藤				17:50～18:40 シェイプエアロ 皆川					18:05～18:55 シェイプエアロ 中村	18:00～18:40 練功十八法 吉野	
19:00	19:30閉館														