

	4月29日 (月祝)						5月3日 (金祝)						5月4日 (土祝)						5月5日 (日)						5月6日 (月祝)								
	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			プール					
9:00							9:15~10:15 太極拳(初級) 麻生											9:30~10:15 フィットネスタイチー 加奈子															
10:00	10:00~11:00 ヨガ60 川崎						10:25~11:25 ルーシーダットン 舞						10:00~11:00 ヨガ60 森					10:30~11:20 シェイプエアロ 畑川	10:15~10:45 アクアピクス 菅野						10:00~11:00 ★GW体験レッスン ヨガ60(体験) 中野								
11:00	11:15~11:55 ローインパクトエアロ 長						11:35~12:20 骨盤エクササイズ 有紀						11:10~12:10 インターエアロ 飯塚					11:30~12:15 ボディメイク 富沢	11:00 スクール 12:00						11:15~12:15 骨盤エクササイズ 白壁								
12:00	12:10~13:10 ベリーダンス マリ						12:30~13:30 パワーアップヨガ60 酒井	12:15~12:45 アクアピクス 真尾					12:20~13:20 ピラティス60 草間	12:20~12:50 パワーダンス まみ					12:25~13:10 ピラティス45 富沢						12:30~13:30 ラテンエアロ 白壁	12:30~13:00 アクアピクス 植村							
13:00	13:20~14:20 ラテンダンス マリ						13:45~14:25 ローインパクトエアロ 酒井				14:10~14:40	13:35~14:20 ZUMBA 石川	13:00~13:30 アクアピクス まみ					13:20~14:20 インターエアロ 中村	ファミリー					13:45~14:45 ★ジャズダンス GWバージョン 井上									
14:00	14:30~15:30 ★ダンスエアロ 畑川	14:00~14:30 アクアピクス 立石					14:35~15:35 エンジョイフラ(初級) モーハラブア吉水	14:10~14:40 カーキグ & ストレッチ 八木下					14:30~15:10 ローインパクトエアロ 城谷					14:30~15:10 ローインパクトエアロ 中村															
15:00	15:40~16:40 ★GW体験レッスン 骨盤エクササイズ(体験) 渡辺	14:40~15:10 お腹引き締め 立石					15:45~16:30 ZUMBA 山本					15:20~16:10 STEP 2 城谷					15:20~16:05 骨盤エクササイズ 渡辺	15:30~16:00 アクアピクス 中村															
16:00	17:00~18:00 ★ヨガ エナジー 渡辺						16:45~17:45 骨盤エクササイズ 山本					16:20~17:20 ヨガ60 佐藤					16:15~17:15 ヨガ60(アロマ) 渡辺	OP	17:00~17:30					キッズスクール									
17:00							18:00~19:00 バレエ 田中					17:30~18:30 ★太極剣&24式 Ryu																					
18:00							19:10~19:50 ローインパクトエアロ 平井					18:40~19:30 ※ ベリーシェイプ50 chika																					
19:00	退館時間 19:00						20:00~20:30 アロマストレッチ 平井	退館時間 21:00						退館時間 21:00						退館時間 19:00													
20:00	通常営業となります。						通常営業となります。						通常営業となります。						通常営業となります。														
21:00																																	

GWレッスンスケジュール

★ダンスエアロ
エアロピクスとダンスの融合!
エアロ好きの方もダンス好きの方も是非ご参加ください!

★ヨガ エナジー
パワー系ヨガがベースです!
アクティブ・少しチャレンジをテーマに内なる可能性を引き出しましょう!

★太極剣&24式
剣をメインに行います!
普段とは違った太極『剣』をお楽しみください!

★ジャズダンス GWバージョン
GW特別バージョンです!
ジャズダンスをたっぷりお楽しみください!

★GW 体験レッスン
一般の方限定の体験レッスンとなります。会員の方はご参加いただけませんので、予めご了承ください。

※4月30日(火)
5月1日(水)、2日(木)、5日(日)
は通常レッスンとなります。

... ・・・歩行優先コース
 ... ・・・25mスイム専用コース
 ... ・・・50mスイム専用コース
 OP ・・・ワンポイントレッスン