

5/3(土)~6(火) GW祝日スケジュール

	5/3(土)		5/4(日)		5/5(月)		5/6(火)	
	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								
10:00	10:25~11:05 ★ローインパクトエアロ AKEMI		9:20~10:20 ★太極拳 斉藤	10:00~10:30 アクアピクス(1.1M) 渡邊	9:30~10:30 ★骨盤エクササイズ KUNI		9:15~10:15 ★ジャズダンス MEGUMI	9:30~10:00 ウォーキング&ストレッチ(1.1M) 中村
11:00	11:15~12:00 ★ZUMBA AKEMI	11:25~11:55 ウォーキング&ジョギング(1.2M) 多賀	10:30~11:30 ★ヨガ60 鈴木	10:40~11:10 ウォーキング&ジョギング(1.1M) 橋場	GW10:40~11:40 ★ベリーダンス※1 KUNI	10:00~10:30 パワーウォーキング(1.1M) 多賀	10:25~11:25 ★ヨガ60 鈴木	
12:00	12:10~13:10 ★骨盤エクササイズ 山内	12:05~12:35 パワーダンス(1.1M) 多賀	12:35~13:20 ★ボディパイプ45 鈴木		11:50~12:50 ★ピラティス 石谷	GW10:40~11:25 アクアピクス45(1.2M)※5 多賀	11:35~12:15 ★ローインパクトエアロ 伊藤	GW12:00~12:45 ヌードルdeダンス45(1.2M)※1 菅野
13:00	13:20~14:20 ★エンジョイフラ(初級) 佐藤	12:45~13:15 ジョイフロート(2.0M) 多賀	13:30~14:15 ★ボディメイク 橋場		GW13:00~14:00 ★STEP&BM※2 石谷	11:35~12:05 ジョイフロート(2.0M) 多賀	12:20~13:10 ★シェイプエアロ 伊藤	13:10~13:40 ジョイフロート(2.0M) 菅野
14:00	14:30~15:00 ★ボールエクササイズ 菅野		GW14:25~15:10 ★キックボックスF※1 橋場		GW14:10~15:10 ★ヴォイス♪ヨガ※3 結美子		13:20~14:05 ★ボディパイプ45 鈴木	13:50~14:05 プチウォーク(1.1M) 神
15:00	15:10~15:40 ★はじめてエアロ 菅野		15:20~16:10 ★シェイプエアロ 恒松	15:30~16:00 ジョイフロート(2.0M) 菅野	15:20~16:05 ★ベーシックエアロ 野村		14:15~15:15 ★ピラティス60 香川	14:15~14:45 アクアピクス(1.1M) 神
16:00	15:50~16:50 ★インターエアロ 板東		16:20~17:10 ★STEP2 恒松	16:10~16:40 アクアピクス(1.2M) 菅野	GW16:15~17:00 ★グループキック※4 小川		15:20~16:00 ★骨盤エクササイズ 香川	15:20~15:50 アクアミット(1.2M) 小倉
17:00	GW17:00~18:00 ★瞳すっきりアイヨガ※1 結美子		17:20~18:20 ★ZUMBA TSUKASA	16:55~17:25 ★ハイドロトーン(1.1M) 有料:514円 菅野			16:10~17:10 ★ZUMBA 住吉	16:00~16:30 アクアピクス(1.2M) 小倉
18:00							17:20~18:20 ★ヨガ60 西内	
19:00	20:00閉館							

5月よりこの時間のZUMBAが
45分から60分に拡大になります☆

- エアロピクス系
- リラクゼーション・調整系
- 筋力トレーニング系
- ダンス系
- 格闘技系
- その他
- 太極拳

※1 パソコンやスマホ、読書で目が疲れていませんか？ドライアイ・近視・老眼・飛蚊症・白内障などを和らげ肩こりも解消しましょう♪

※1 キックボクシングの動きを取り入れたエアロピクスのクラスです♪

※1 ヒップや腰周りの筋肉を使って踊る中東発祥のダンスです！ヒップスカートをお持ちの方は、ぜひご持参下さい♪

※1 ダンスとヌードルで楽しく体を動かしましょう！！レッツエンジョイ(´▽`)♪

※2 簡単なSTEPと筋コンディショニングをサーキット形式で行います。1度で2度おいしい！！欲張りさんにおススメのレッスンです♪

※3 お腹から声を出し、心と体に響かせ楽しく歌を歌いましょう♪自然に吐く息が長くなり、気持ちがすっきり軽やかに！

※4 ボクシング・キックボクシングの動きを取り入れた有酸素運動です！心肺機能を高めたい人！シェイプアップしたい人におススメです！初めての方でも楽しみながら汗をかけるレッスンになります♪

※5 祝日でお馴染みのアクアピクス45！！！
連休中もしゃいでください♪

★の印は当日の予約になります。

