

# 2015 5月3日(日)～5月6日(水) スタジオ・プールレッスンスケジュール 【訂正版】

	5月3日(日)		5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		
	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	9:15~10:00 フィットネスタイチー 加奈子	1 2 3 4 5 6		1 2 3 4 5 6		1 2 3 4 5 6	9:15~10:05 ヨガ50 渡邊	1 2 3 4 5 6	9:00
10:00	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	10:15~11:15 ヨガ60 舞	10:30~11:00 ★アクアミット 植村	10:00~10:40 ローインパクトエアロ 平井	10:50~11:20 アロマストレッチ 平井	10:15~11:15 健美操 加奈子	9:50~10:20 アクアピクス 立石	10:00
11:00	11:30~12:15 ボディメイク 富沢	10:55~11:25 菅野	11:30~12:15 ★ジャズダンス KEIJI	11:10~11:40 ★アクアピクス 植村	11:30~12:15 ボディメイク 橋場	11:30~12:15 ボディメイク 橋場	11:30~12:20 シェイプエアロ 飯塚	10:30~11:00 ★アクアヌードル 立石	11:00
12:00	12:25~13:10 ピラティス45 富沢	12:00	12:25~13:10 ★ラテンダンス KEIJI		12:25~13:10 ZUMBA 熊田	12:25~13:10 ZUMBA 熊田	12:35~13:05 はじめてSTEP 林	12:30~13:00 アクアミット 植村	12:00
13:00	13:20~14:20 インターエアロ 畑川	担当変更	13:20~14:05 ベーシックエアロ 有紀		13:20~14:10 ヨガ50 古川	13:20~14:10 ヨガ50 古川	13:15~13:45 はじめてエアロ 林		13:00
14:00	14:30~15:10 ローインパクトエアロ 富沢	担当変更	14:20~15:20 インターエアロ 有紀		14:20~15:20 ヨガ60 古川	14:20~15:20 ヨガ60 古川	13:55~14:40 ボクササイズ 林		14:00
15:00	15:20~16:05 骨盤エクササイズ 渡邊	15:30~16:00 やさしいアクア 小倉	16:00 キッズスクール 17:00		15:30~16:20 ベリーシェイプ50 石川	15:30~16:20 ベリーシェイプ50 石川	16:15~17:00 ジャズダンス KEIJI		15:00
16:00	16:15~17:15 ヨガ60 (アロマ) 渡邊		17:30~18:30 ヨガ60 山本		17:10 キッズスクール	17:10 キッズスクール	17:10~18:10 骨盤エクササイズ KUNI		16:00
17:00					19:00	19:00	18:20~19:20 ★ベリーダンス(パール) 飯田		17:00
18:00					19:15~19:55 ローインパクトエアロ 永友	19:30~19:45 プチウォーク 三笠	19:30~20:20 ポルドブラ50 山口(永)		18:00
19:00	退館時間 19:00	利用時間 18:45	退館時間 19:00	利用時間 18:45	20:05~20:35 ボディメイク 永友	19:50~20:20 お腹引き締め 三笠	★ベリーダンス(パール) 飯田		19:00
20:00	★肩・腰・膝らく水中運動 肩こりや腰痛、膝痛が気になる方におススメ! プールで楽しく”らく”になりましょう♪		★アクアピクス・アクアミット 祝日の特別レッスンです!2本連続で参加し、思いっきり体を動かしましょう♪ 皆様のご参加お待ちしております☆				19:30~20:20 ポルドブラ50 山口(永)		20:00
21:00					退館時間 21:00	退館時間 21:00	退館時間 21:00		21:00

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

- …50mスイム専用コース
- …25mスイム専用コース
- …歩行優先コース

**★ジャズダンス・ラテンダンス**  
4月より新しく入ったKEIJI先生のレッスンです!  
是非2本連続でお楽しみ下さい♪

**★アクアヌードル**  
ヌードル棒を使ったレッスンです!  
トレーニングやストレッチを行いながら楽しくレッスンしていきましょう♪

**★ベリーダンス(パール)**  
ふんわりとした布を使った女性らしく華やかな踊りです!  
普段使えない小道具を使った振付を楽しんでください☆  
(パールは貸出致します)