



5月5日 (火) 祝日レッスンスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00			
10:00	10:00~11:00 ヨガ60 <定員50名> mina	10:00~10:50 ホットヨガ50 <定員28名> 古林 えり子	10:50~11:20 アクアピクス <定員50名> 多賀 久江
11:00	11:15~12:05 ボディシェイプエアロ <定員40名> 渡辺 敦子	11:05~12:05 ホットヨガ60 <定員28名> 山内 るみ子	11:30~12:00 お腹引き締めアクア <定員35名> 多賀 久江
12:00	12:30~13:30 ピラティス60 <定員45名> 山内 るみ子	12:25~12:55 ホットストレッチ30 <定員28名> mamiko	
13:00	13:40~14:25 ボディメイク <定員35名> 富沢 理恵	13:10~14:10 ホット骨盤エクササイズ60 <定員28名> mamiko	
14:00	14:35~15:20 HIP HOP <定員40名> mamiko	14:40~15:40 ホットピラティス60 <定員28名> 宮崎 玲子	15:00~15:15 プチウォーキング<定員50名> 梶原 ゆい
15:00	16:00~17:00 ヨガ60 <定員50名> 中村 美保	15:55~16:40 ホットピラティス45 <定員28名> 奥田 由里子	15:20~15:50 アクアピクス <定員50名> 梶原 ゆい
17:00	17:10~18:10 骨盤エクササイズ&バレトン <定員45名> 好村 和奈	17:15~18:15 ホットヨガ60 <定員28名> 森 由希子	
18:00	18:20~19:05 グループキック45 <定員40名> 松澤 賢士郎		
19:00			
19:30	19:30施設利用終了 20:00閉館		

イベントレッスン

☆ボディシェイプエアロ
エアロピクスと筋カトレーニングを
組み合わせた
サーキットトレーニングです！
効果的に脂肪を燃焼して、
理想の身体を目指しましょう！！

☆ホットストレッチ
春到来！！
暖かい時期はストレッチに最適★
ホットスタジオで、より一層
身体を伸ばし、汗とともに
日々の疲れやストレスも一緒に
流していきましょう♪

☆骨盤エクササイズ&バレトン
身体の歪みをチェックしながら
骨盤を支えているインナーマッスル
を鍛えていきます。
バレトンでは、体幹と軸の引き上げを
意識しながらバランスの
メゾットです。

ホットプログラムご参加の方へ

◎汗をかきますので下記持ち物を
必ずご持参ください。

- ◆バスタオル
- ◆フェイスタオル
- ◆水1ℓ以上



ダンス系	ヨガ	エアロピクス系	リラクゼーション系	格闘技系
筋カトレーニング系	ホット	アクア		

5月5日(火・祝) 特別営業日

・施設利用終了時間 19:30
 ・閉館時間 20:00

9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	
10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	
	50~20 アクアピクス (多賀)	30~00 お腹引き締めアクア (多賀)				00~15 フクウォーキング&ジョギング (梶原)	30~50 アクアピクス (梶原)				9
											8
											7
											6
	定員50名	定員35名				定員50名	定員50名				5
											4
											3
歩 行											2
歩 行											1

施設利用
終了時間
19:30
閉館時間
20:00

ギャラリー

ジャグジー

★ お客様のご利用状況によってコース利用を変更させて頂く場合がございます。予めご了承ください。