



5月3日 (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	9:20~10:20 太極拳 ＜定員40名＞ 松本 章子		
10:00	10:30~11:30 バレエ ＜定員40名＞ 新田 京子	10:00~11:00 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 佐藤 ルル	10:00~10:30 ウォーキング&ストレッチ ＜定員50名＞ 小倉 理沙
11:00	11:40~12:40 トータルボディメンテナンス ＜定員45名＞ 並木 みどり	11:20~11:50 ホットストレッチ30＜定員28名＞ 武笠 祥大	10:40~11:10 アクアビクス ＜定員50名＞ 小倉 理沙
12:00	12:50~13:20 はじめてエアロ ＜定員55名＞ 聡美	12:10~12:40 ホットポールストレッチ30 ＜定員28名＞ 武笠 祥大	
13:00	13:30~14:30 オリジナルエアロ60 ＜定員40名＞ 聡美	13:00~14:00 ホット骨盤エクササイズ60 ＜定員28名＞ 並木 みどり	
14:00	14:40~15:40 HIP HOP ＜定員40名＞ SINGO	14:20~15:20 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 山内 るみ子	
15:00	15:50~16:50 ピラティス ＜定員45名＞ 今井 沙那恵	15:35~15:55 ホットストレッチ20＜定員28名＞ 聡美	15:40~16:10 アクアビクス ＜定員50名＞ 田沼 栄一
16:00	17:00~18:00 グループパワー60 ＜定員35名＞ 松澤 賢士郎	16:05~17:05 ホットバランスコーディネーション60 ＜定員28名＞ 聡美	16:20~16:50 アクアヌードル ＜定員40名＞ 田沼 栄一
17:00	18:15~19:00 グループキック45 ＜定員40名＞ 松澤 賢士郎	17:20~18:05 ホットピラティス45 ＜定員28名＞ 玉城 一仁	
18:00			
19:00			
19:30	19:30施設利用終了 20:00閉館		

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	エアロビクス系	リラクゼーション系	筋力トレーニング系
太極拳・気功系	ホット	アクア		

5月3日(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																																																																		
					00~30					40~10															40~10					20~50										施設利用 終了時間 19:30 閉館時間 20:00	9																																																																
					ウォーキング&ストレッチ (小倉)					アクアビクス(小倉)															アクアビクス(田沼)					アクアヌードル(田沼)											8																																																																
																																									7																																																																
																																									6																																																																
															定員40名					定員40名																									定員50名					定員40名																																																							
																																			5																																																																						
																																																																																																								4	
																																																																																																								3	
歩 行																																																				2																																																					
																																																				1																																																					

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。