

5/3(火)～5/5(木) GW祝日スケジュール

	5/3(火)		5/4(水)		5/5(木)	
	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						
11:00	10:30～11:15 健康体操 川名 絵里子		10:45～11:45 バレトン ERIKO		10:45～11:45 ヨガ60 西川 恵	11:00～11:30 やさしいアクア 角野 玲奈
12:00			12:00～12:40 STEP1 宮野 昭子		11:55～12:55 ベリーダンス 玲音	
13:00	12:30～13:30 ヨガ60 宮野 昭子		12:50～13:50 ヨガ60 宮野 昭子	13:20～14:05 アクアズンバ 田沼 栄一	13:05～13:50 ボディメイク 村上 靖和	13:10～13:25 アクアヌードル15
14:00	13:40～14:20 STEP1 宮野 昭子		14:00～15:30 ジャズダンス(初級) 富山 真希		14:00～14:40 ローインパクトエアロ 鈴木 崇	13:30～14:00 アクアピクス 大久保 美希
15:00	14:50～15:50 ZUMBA 青木 弓子	15:00～15:30 アクアピクス 角館 沙矢佳	15:45～16:45 ピラティス 高梨 ちえ		14:50～15:50 インターエアロ 鈴木 崇	
16:00	16:00～17:00 ヨガ60 西川 恵		17:00～17:45 ローインパクトエアロ 村上 靖和			
17:00	17:10～17:40 ダンスストレッチ		18:00～19:00 骨盤エクササイズ 村上 靖和			
18:00	17:45～19:00 バレエエクササイズ 富山 真希					
19:00	19:30施設利用終了 20:00閉館					

エアロピクス系

ダンス系

太極拳

筋力トレーニング系

リラクゼーション

調整系

アクア系