



5月3日(水)～5日(金) 祝日営業日レッスンスケジュール

5月3日(水)			5月4日(木)			5月5日(金)			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
9:00									
10:00	10:00～11:00 バレエ ＜定員40名＞ 田中 絵梨	10:05～11:05 ホットアロマヨガ60 ＜定員28名＞ 千葉 京子 SP	アロマの香りで嗅覚をいつもより使い、呼吸を深め、リラックスしながら代謝を高めていきましょう!!	9:50～10:35 リンパストレッチ ＜定員50名＞ マリー	10:00～10:30 ホットストレッチ&ボールストレッチ30 ＜定員28名＞並木 みどり	10:00～10:15 プチウォーク＜定員50名＞ KOZUE	10:00～11:00 ZUMBA® ＜定員40名＞ AKANE	10:10～11:10 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 山内 るみ子	10:00～10:45 AQUAZUMBA®＜定員50名＞ 田沼 栄一
11:00	11:15～12:05 DANCE ＜定員40名＞ 小高 鏡子	11:20～11:50 ホットストレッチ30＜定員28名＞ 田中 絵梨		10:45～11:30 ベリーダンス ＜定員45名＞ マリー	10:45～11:45 歪み改善エクササイズ60 ＜定員28名＞ 並木 みどり SP	10:20～10:50 やさしいアクア＜定員50名＞ KOZUE	11:10～11:55 ローインパクトエアロ＜定員50名＞ 竹内 礼子		
12:00	12:15～13:00 ヨガ＜定員50名＞ 小高 鏡子		12:10～12:40 アクアダンス＜定員40名＞ KOZUE	11:40～12:40 ZUMBA® ＜定員40名＞ AKANE	筋膜をほぐして、筋肉のヨレを直し、痛みを取っていきます。ホットレッスン初参加の方もご参加ください!		12:00～12:30 はじめてSTEP＜定員30名＞ 竹内 礼子	12:00～12:30 ホットストレッチ30＜定員28名＞ 佐藤 歌奈子	
13:00	13:15～14:00 ベーシックエアロ＜定員45名＞ 田丸 めぐみ	13:20～14:20 ホットピラティス60 ＜定員28名＞ 小高 鏡子	12:50～13:20 アクアサーキット＜定員40名＞ KOZUE	12:50～13:35 ピラティス ＜定員45名＞ 奥田 由里子			12:40～13:40 バレトン ＜定員45名＞ 竹内 礼子	12:45～13:20 ホットピラティス45 ＜定員28名＞ 佐藤 歌奈子	
14:00	14:10～14:40 はじめてSTEP＜定員30名＞ 田丸 めぐみ			13:45～14:45 太極拳 ＜定員40名＞ 松本 章子	13:50～14:35 ホットボールコンディショニング45 ＜定員28名＞ 奥田 由里子 SP	乗るだけで効果が期待できるボールで背骨周辺の筋肉をほぐしてから、いつもとは違ったハードワークで身体を引き締めましょう!!	13:55～14:40 リンパストレッチ ＜定員50名＞ マリー	13:40～14:40 美bodyメイクヨガ60 ＜定員28名＞ 梶原 ゆい SP	ヨガのポーズの中に簡単な筋力トレーニングを組み込み、気になる部分にアプローチをかけて美ボディを目指すクラスです!しなやかな体を作りましょう!
15:00	15:00～16:00 骨盤調整ウォーキング ＜定員45名＞ 高畑 麻樹子 SP	正しく歩くために股関節の柔軟性を高め、骨盤の調整ができるウォーキングを行います。足裏の感覚を意識して歩くので、靴を履かずにレッスンに参加してください。		14:55～15:55 ベリーダンス ＜定員45名＞ 飯田 輝	14:55～15:40 ホットヨガ45 ＜定員28名＞ 奥田 由里子		14:55～15:55 モナリザ ＜定員45名＞ My u	14:55～15:40 ホット美筋トレーニング &ストレッチ45 ＜定員28名＞マリー SP	
16:00	16:15～17:15 筋膜リリースヨガ ＜定員45名＞ 高畑 麻樹子 SP			16:10～17:10 ZUMBA® ＜定員40名＞ 小倉 理沙	16:00～17:00 ホットストレッチ60 ＜定員28名＞ AKANE			16:00～17:00 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 小高 鏡子	腹式呼吸をしながら、細くしなやかな筋肉をつけていきます。ストレッチを行うことでさらにシェイプアップが期待できます☆
17:00	17:00～18:00 ラテンエアロ ＜定員45名＞ 白壁 しずえ	筋膜をほぐし、身体の歪みを整えます。身体が硬くてヨガのポーズが取りにくい方にもおすすめです!!					16:30～17:30 骨盤エクササイズ ＜定員45名＞ 白壁 しずえ		
18:00		18:10～18:55 ベーシックエアロ ＜定員45名＞ 恒松 祐子					17:40～18:40 ラテンエアロ ＜定員45名＞ 白壁 しずえ		
19:00									
19:30 施設利用終了 20:00閉館									

ホットプログラムご参加時
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

5月3日（水）～5日（金）祝日営業日

スイミングスクール休校のため利用コースが増えます！
ぜひご利用ください！！

	5/3（水）									5/4（木）									5/5（金）									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可									立止可		↑	↓	↑	↻	↻			立止可		↑	↓	↑	↻	↻	9:00
10:00					↑	↓	↑	↻	↻					↑	↓	↑	↻	↻					↑	↓	↑	↻	↻	10:00
															10:00～10:15 プチウォーク<定員50名> KOZUE								10:00～10:45 AQUAZUMBA® <定員50名> 田沼 栄一					
															10:20～10:50 やさしいアクア <定員50名> KOZUE													
11:00			↑	↓	↑	↓	↑	↻	↻			↑	↓	↑	↓	↑	↻	↻			↑	↓	↑	↓	↑	↻	↻	11:00
12:00																												12:00
13:00																												13:00
14:00																												14:00
	歩行									歩行									歩行									
15:00			↑	↓	↑	↓	↑	↻	↻			↑	↓	↑	↓	↑	↻	↻			↑	↓	↑	↓	↑	↻	↻	15:00
16:00																												16:00
17:00																												17:00
18:00			↑	↓	↑	↓	↑	↻	↻			↑	↓	↑	↓	↑	↻	↻			↑	↓	↑	↓	↑	↻	↻	18:00
19:00																												19:00
施設利用終了時間 19:30 / 閉館時間 20:00																												

20:00

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