

4/29 (土) ・ 5/3(水)～5/5(金) GW祝日スケジュール

	4/29(土)		5/3(水)		5/4(木)		5/5(金)	
	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								
10:00			10:15~11:15 バレトン ERIKO				10:15~10:45 ダンスストレッチ 富山 真希	10:30~11:00 ウォーキング&ストレッチ 角舘 沙矢佳
11:00	10:30~11:30 骨盤エクササイズ 村上 靖和		11:25~12:25 ヨガ60 西川 恵		11:00~11:40 ローインパクトエアロ 増淵 勇		10:50~12:05 パレエダンスエクササイズ 富山 真希	
12:00	11:45~13:15 ジャズダンス90 (中級) 富山 真希	11:45~12:15 ウォーキング&ストレッチ 角舘 沙矢佳 12:20~12:50 アクアヌードル 角舘 沙矢佳	12:40~13:20 STEP1 宮野 昭子	13:20~13:50 アクアFit 田沼 栄一	11:50~12:50 インターエアロ 増淵 勇		12:15~13:15 ボディシェイプ 並木 みどり	
13:00	13:30~14:30 ベリーダンス 飯田 輝		13:30~14:10 ローインパクトエアロ 宮野 昭子	14:00~14:30 アクアZUMBA 田沼 栄一	13:00~13:30 はじめてSTEP 村上 靖和		13:30~14:10 ローインパクトエアロ 鈴木 崇	
14:00	14:40~15:40 ボディメンテナンス Emi		14:30~16:00 ジャズダンス90 (初級) 富山 真希		13:40~14:10 ボディメイク 村上 靖和	14:20~15:20 骨盤エクササイズ 村上 靖和	14:20~15:20 インターエアロ 鈴木 崇	14:30~15:00 アクアピクス 角舘 沙矢佳
15:00	15:50~16:50 DANCE Emi		16:15~17:15 骨盤エクササイズ 村上 靖和		14:30~15:00 アクアピクス 角舘 沙矢佳		15:30~16:00 パラソールエクササイズ 村上 靖和	
16:00					15:30~16:30 ZUMBA TSUKASA		16:10~17:10 骨盤エクササイズ 村上 靖和	
17:00	17:15~18:15 ヨガ60 西川 恵				16:50~17:50 リンパヨガ 西川 恵			
18:00								
19:00	19:30施設利用終了 20:00閉館							

エアロビクス系

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