

4/29 (月) ~5/2(木) GW祝日スケジュール

※4/28 (日) は通常通りの営業となります

	4/29(月)		4/30(火)		5/1(水)		5/2(木)		
	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	
10:00			10:15~11:15 ヨガ60 川名 絵里子	<p>バレエバーを使い、 バレエの動きを楽しみながら体の筋肉を鍛えバランスのとれた美しくしなやかな体を作ります。 猫背改善、美脚、ボディラインの引き締め効果があります。 (シューズは不要です)</p>	10:25~11:25 はじめてエアロ&ストレッチ AKIKO				
11:00					11:35~12:20 ピラティス AKIKO		11:00~11:40 ローインパクトエアロ 中安 佑介		
12:00	12:00~13:00 ピラティス&ストレッチ 佐藤 歌奈子		12:00~13:00 はじめてのバーエクササイズ 富山 真希				13:10~13:55 アクアFit 田沼 栄一	11:50~12:50 インターエアロ 中安 佑介	
13:00	13:15~14:15 ヨガ60 佐藤 歌奈子		13:25~14:25 ヨガ60 momo		13:35~14:05 アクアピクス 豊田 美樹	13:30~14:30 インターエアロ 鈴木 崇		13:00~13:30 はじめてSTEP 村上 靖和	
14:00	14:30~15:30 コアトレーニング&ストレッチ 富山 真希		14:35~15:15 ローインパクトエアロ 豊田 美樹		14:50~15:20 ダンスストレッチ 富山 真希		13:40~14:10 ボディメイク 村上 靖和		
15:00	15:40~16:40 バレエダンスエクササイズ 富山 真希				15:25~16:40 バレエダンスエクササイズ 富山 真希		14:20~15:20 骨盤エクササイズ 村上 靖和		
16:00					17:00~17:50 ヨガ50 MIKI		15:30~16:30 パワーアップヨガ TOMO	15:40~16:25 アクアZUMBA® 田沼 栄一	
17:00									
18:00				18:00~18:45 アクアピクス 野本 千寿子			18:00~18:50 シェイプボクシング (協栄) 久我 千代子		
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
- 格闘技系
- 筋カトレーニング系
- リラクゼーション
- 調整系
- アクア系

5/3 (金) ~5/6(月) GW祝日スケジュール

※5/5 (日) は通常通りの営業となります

	5/3(金)		5/4(土)		5/6(月)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	10:20~10:50 バランス・エクササイズ AKIKO	10:30~11:00 アクアヌードル 角館 沙矢佳	10:30~11:30 骨盤エクササイズ 村上 靖和		10:30~11:20 ヨガ50 MIKI	
11:00	11:00~11:50 シェイプエアロ AKIKO		11:45~13:15 ジャズダンス (中級) 富山 真希	11:45~12:15 ウォーキング&ストレッチ 角館 沙矢佳	11:30~12:00 ボディメイク 村上 靖和	
12:00	12:05~13:05 骨盤コンディショニング 米村 和枝		12:20~12:50 アクアミット 角館 沙矢佳	12:10~13:10 骨盤エクササイズ 村上 靖和		
13:00		13:10~13:40 やさしいアクア 神 香	13:30~14:30 ベリーダンス 飯田 輝			
14:00			14:40~15:40 ボディメンテナンス Emi		14:30~15:30 コアトレーニング& ストレッチ 富山 真希	
15:00	15:00~16:30 ジャズダンス (初級) 富山 真希		15:50~16:50 DANCE Emi		15:40~16:40 バレエダンス エクササイズ 富山 真希	
16:00	16:40~17:40 ZUMBA® 宮本 ひろみ					
17:00	18:00~18:50 シェイプボクシング (協栄) 久我 千代子					
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

格闘技系

筋力トレーニング系

リラクゼーション

調整系

アクア系