



5月3日（月）～5日（水） GW祝日営業日レッスンスケジュール



	5月3日（月）			5月4日（火）			5月5日（水）					
	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				9：15～10：00 ピラティス ＜定員25名＞ 今井 沙那恵						9:00		
10:00	10：25～11：10 骨盤エクササイズ45 ＜定員25名＞ 上田 章子				9：30～10：15 ホットリンパストレッチ45 ＜定員15名＞ 新田 麻樹	9：50～10：20 やさしいアクア ＜定員30名＞ 小倉 理沙	10：25～10：55 はじめてエアロ＜定員25名＞ 青木 薫	9：30～10：15 ホットピラティス45 ＜定員15名＞ 今井 沙那恵		10:00		
11:00			10：10～10：40 アクアミット ＜定員30名＞ 神 香	10：55～11：25 グループパワー-30＜定員25名＞ 松澤 賢士郎	10：45～11：30 ホットヨガ45 ＜定員15名＞ 中村 美保		11：00～11：45 ヨガ ＜定員25名＞ 青木 薫			11:00		
12:00		11：55～12：40 ホットヨガ45 ＜定員15名＞ 東郷 邦恵		11：40～12：10 グループファイト30＜定員25名＞ 松澤 賢士郎	12：00～12：45 ホットピラティス45 ＜定員15名＞ はるか	12：35～13：05 パワーダンス ＜定員30名＞ 多賀 久江	12：00～12：45 シェイプエアロ ＜定員25名＞ 金杉 智哉	12：15～13：00 ホット骨盤エクササイズ45 ＜定員15名＞ 山内 るみ子	13：10～13：40 アクアピクス ＜定員30名＞ 高木 智子	12:00		
13:00	13：15～14：00 ヨガ ＜定員25名＞ 三好 裕			13：10～13：55 ZUMBA® ＜定員25名＞ 山岸 恵美子	13：45～14：30 ホットヨガ45 ＜定員15名＞ 川名 絵里子		13：30～14：00 グループパワー-30 ＜定員25名＞ 石井 寿紀			13:00		
14:00										14:00		
15:00	14：45～15：30 ZUMBA® ＜定員25名＞ 金野 有楓			15：00～15：45 DANCE ＜定員25名＞ natsuho				15：10～15：55 ホットヨガ45 ＜定員15名＞ 新田 麻樹		15:00		
16:00	15：45～16：30 Jazz Dance（中級） ＜定員25名＞ 富山 真希	15：45～16：30 ホットヨガ45 ＜定員15名＞ 小高 由里子								16:00		
17:00		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 ☆ホットレッスン定員 15名					16：45～17：30 太極拳 ＜定員25名＞ 中野 賢一			17:00		
18:00												18:00
19:00												19:00
	19：30 施設利用終了 / 20：00 閉館											

ヨガ	エアロピクス系	格闘技系	ダンス系	リラクゼーション系	太極拳・気功系	筋力トレーニング系	ホット	アクア
----	---------	------	------	-----------	---------	-----------	-----	-----