

2022年GW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		
			9:00~18:30		9:00~18:30		9:00~18:30		
7:00									7:00
8:00									8:00
9:00			↓時間変更 9:15~9:45 やさしいアクア 吉田 由美子						9:00
	9:30~10:15 骨盤エクササイズ 上田 章子					9:30~10:15 ピラティス 峯岸 明美			10:00
10:00				10:30~11:10 ローインパクトエアロ 野村 京子		10:30~11:15 ヨガ 林 水無			11:00
11:00	10:30~11:15 ヨガ 古川 まゆみ								11:00
	11:45~12:15 はじめてエアロ 飯塚 広美			11:45~12:30 バレトン® 竹内 淳子		11:45~12:30 やさしいバレエ 遠藤 羽希子			12:00
12:00					12:00~12:30 流水タイム				12:00
	12:30~13:15 ボディメイク 飯塚 広美							12:20~12:50 アクアビクス 立石 正美	
13:00		12:45 13:15 流水タイム		12:45~13:30 ピラティス Myu		13:00~13:45 ピラティス はるか		13:00~13:30 アクアサーキット 立石 正美	13:00
	13:30~14:15 DANCE saori								
14:00				14:00~14:45 モナリザ Myu		14:15~15:00 ベリーダンス はるか			14:00
15:00									15:00
16:00									16:00
17:00									17:00
18:00									18:00
19:00									19:00
	19時閉館			19時閉館		19時閉館			
	休講レッスン	12:10~ ワンポイントレッスン 19:30~ ヨガ(NAO先生) 20:40~ ヨガ(NAO先生)		19:00~ ヨガ(RUMI先生) 19:50~ ワンポイントレッスン 20:15~ マーシャルアーツ①(栗原先生) 21:00~ マーシャルアーツ②(栗原先生)		9:00~ 初級スイムレッスン 18:30~ ジャイロキネシス(芝田先生) 19:05~ シアターダンス(芝田先生) 20:00~ アクアビクス(山澤先生) 20:05~ ストレッチ(吉野先生)			

※ 時間変更・休講等にご注意ください。