

# 2022年 4/29 (金)、5/3(火)~5/5 (木) GW祝日スケジュール※訂正版

※4/30 (土)、5/1 (日) は通常通りの営業となります

|       | 4/29(金)                            |                                    | 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                                  | スタジオ                                | プール                                  |
| 9:00  |                                    |                                    |                                    |                                     |                                      |                                      |                                     |                                      |
|       | 9:25~10:10<br>★ヨガ45<br>絵里子         | 9:10~10:40<br>子供スクール<br>無料体験会      | 9:15~10:00<br>★DANCE45<br>KIKKO!   |                                     |                                      |                                      |                                     |                                      |
| 10:00 |                                    |                                    |                                    |                                     |                                      |                                      | 10:05~10:50<br>★オリジナルエアロ<br>鈴木崇     |                                      |
|       | 10:25~11:05<br>★ローインパクトエアロ<br>友吉正美 |                                    | 10:25~11:10<br>★ヨガ45<br>SHIHO      |                                     | 10:15~11:00<br>★パレトン®<br>小堀彩子        | 10:15~10:45<br>★アクアミット<br>吉田由美子      |                                     | 10:30~11:00<br>★ウォーキング<br>多賀久江       |
| 11:00 |                                    | 10:55~11:25<br>★パワーウォーキング<br>多賀久江  |                                    |                                     |                                      | 10:55~11:25<br>★お腹引締めアクア<br>多賀久江     |                                     |                                      |
|       | 11:20~12:05<br>★オリジナルSTEP<br>友吉正美  | 11:35~12:05<br>★アクアピクス<br>多賀久江     | 11:25~12:05<br>★ローインパクトエアロ<br>伊藤純子 |                                     | 11:15~12:00<br>★シェイプエアロ<br>KADOYA    | 11:35~12:05<br>★アクアピクス<br>多賀久江       | 11:10~11:55<br>★エンジョイフラ45<br>アラレア酒井 | 11:10~11:40<br>★パワーダンス<br>多賀久江       |
| 12:00 |                                    |                                    |                                    | 12:05~12:20<br>★肩・腰・膝ラク水中体操<br>菅野博美 |                                      |                                      |                                     |                                      |
|       |                                    | 12:15~12:45<br>★お腹引締めアクア<br>多賀久江   | 12:20~13:05<br>★シェイプエアロ<br>伊藤純子    | 12:30~13:00<br>★アクアピクス<br>菅野博美      | 12:20~13:05<br>★ベーシックエアロ<br>KADOYA   | 12:15~12:45<br>★フィンパワーピクス<br>多賀久江    | 12:15~13:00<br>★ZUMBA®<br>芦川礼子      |                                      |
| 13:00 |                                    | 13:05~13:35<br>★アクアヌードル<br>田沼栄一    |                                    | 13:10~13:40<br>★ジョイフロート<br>菅野博美     |                                      | 13:05~13:35<br>★やさしいアクア<br>立石正美      |                                     | 12:45~13:15<br>★ウォーキング&ジョギング<br>黒澤葉子 |
|       | 13:25~14:10<br>★ヨガ45<br>村上靖和       | 13:45~14:15<br>★AQUA ZUMBA<br>田沼栄一 |                                    | 13:50~14:05<br>★プチウォーク<br>神香        |                                      | 13:45~14:15<br>★ハイドロトーン (有料)<br>立石正美 | 13:15~13:55<br>★ローインパクトエアロ<br>飯塚広美  | 13:25~13:55<br>★アクアミット<br>黒澤葉子       |
| 14:00 |                                    |                                    | 14:15~15:00<br>★ヨガ45<br>坂井結美       | 14:15~14:45<br>★アクアピクス<br>神香        | 14:10~14:55<br>★骨盤エクササイズ45<br>渡邊かなえ  |                                      | 14:10~14:55<br>★ボディメイク45<br>飯塚広美    | 14:05~14:35<br>★アクアピクス<br>黒澤葉子       |
|       | 14:25~14:55<br>★ボディメイク30<br>村上靖和   |                                    |                                    |                                     |                                      |                                      |                                     |                                      |
| 15:00 | 15:10~15:50<br>★ローインパクトエアロ<br>村上靖和 |                                    | 15:15~15:55<br>★ボール&ヨガトレ<br>坂井結美   |                                     | 15:20~15:50<br>★ボールエクササイズ30<br>渡邊かなえ |                                      | 15:10~15:55<br>★ピラティス45<br>石谷園美     |                                      |
| 16:00 | 16:05~16:50<br>★太極拳45<br>斉藤照代      | 14:45~17:30<br>子供短期水泳教室            |                                    |                                     |                                      |                                      |                                     |                                      |
| 17:00 |                                    |                                    | 17:00~17:45<br>★ヨガ45<br>西内やよい      |                                     |                                      |                                      |                                     |                                      |
| 18:00 |                                    | 18:00~18:30<br>AQUA ZUMBA<br>AKEMI |                                    |                                     |                                      |                                      |                                     |                                      |
|       | 18:30~19:15<br>★ヨガ45<br>mina       |                                    |                                    |                                     | 18:20~19:05<br>★太極拳45<br>山崎雅昭        |                                      | 18:30~19:15<br>★ピラティス45<br>香川早乙玲    |                                      |
| 19:00 |                                    |                                    |                                    |                                     |                                      |                                      |                                     |                                      |

19:30施設利用終了 20:00閉館

★のついているレッスンは予約制となります。

|         |      |            |           |             |     |      |
|---------|------|------------|-----------|-------------|-----|------|
| エアロピクス系 | ダンス系 | コンディショニング系 | 筋力トレーニング系 | リラクゼーション調整系 | 太極拳 | アクア系 |
|---------|------|------------|-----------|-------------|-----|------|