

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