

5/1(日)~5/5(木) スタジオスケジュール

	5/1 (日)		5/2 (月)		5/3 (火)		5/4 (水)		5/5 (木)	
	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
9:00			9:20~9:50 ポールストレッチ 山内 るみ子		9:30~10:15 ヨガ mina		9:20~9:50 骨盤エクササイズ 山内 るみ子			
10:00	10:15~11:00 太極拳 松本 章子	10:00~10:45 ホットヨガ45 小嶋 麻代	10:05~10:50 ZUMBA® hide	10:00~10:45 ホットヨガ45 山内 るみ子	10:30~11:10 ローインパクトエアロ 飯作 俊介	10:00~10:45 ホットピラティス45 奥田 由里子	10:05~10:50 バレエ 田中 絵梨	10:00~10:45 ホットヨガ45 山内 るみ子	9:50~10:35 美筋トレーニング マリ- 10:50~11:35 J-POPダンス マリ-	10:00~10:30 ホットストレッチ30 仙波 敦子 10:45~11:30 ホットピラティス45 仙波 敦子
11:00	11:25~12:10 ヨガ 小嶋 麻代	11:15~11:45 ホット美筋トレーニング30 マリ- 12:00~12:40 ホットリンバストレッチ40 マリ-		11:10~11:40 ホット骨盤エクササイズ30 山内 るみ子	11:25~12:05 STEP1 飯作 俊介	11:05~11:50 ホットウェーブストレッチ45 望月 瑠子	11:15~11:45 はじめてエアロ 田丸 めぐみ	11:20~11:50 ホットストレッチ30 田中 絵梨	11:50~12:35 ZUMBA® KAORI	12:00~12:45 ホットヨガ45 田淵 晃代
12:00	12:35~13:05 グループファイト30 松澤 賢士郎	13:00~13:45 ホットヨガ45 山中 綾子	12:10~12:40 UBOUND® 森谷 祐香 13:10~13:40 グループパワー30 金湖 健太	12:00~12:30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵 12:45~13:30 ホットピラティス45 今井 沙那恵	12:20~13:05 ベーシックエアロ 渡辺 敦子 13:15~13:55 エアロサーキット 渡辺 敦子	12:20~13:05 ホットヨガ45 奥田 由里子	12:00~12:45 ヨガ 田丸 めぐみ	12:30~13:15 ホットピラティス45 山田 美佳	12:50~13:35 ピラティス 新田 麻樹	13:50~14:35 ホットリンバエクササイズ45 新田 麻樹
13:00	14:15~15:00 フリースタイルダンス MAKO	15:15~16:00 ホットヨガ45 R I E	14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO	14:15~15:00 ホットヨガ45 宮崎 忍	14:10~14:55 ピラティス 青木 薫 15:10~15:55 ボディメンテナンス リラクゼーション 青木 薫	13:40~14:25 ホットストレッチ45 仙波 敦子 14:40~15:25 ホットピラティス45 仙波 敦子	13:15~14:00 ベーシックエアロ 田丸 めぐみ 14:15~14:45 はじめてSTEP 田丸 めぐみ	13:30~14:15 ホットストレッチ45 山田 美佳 14:35~15:20 ホットピラティス45 宮崎 玲子	13:50~14:35 太極拳 山本 葉子 14:55~15:40 ラテンエアロ hide	14:55~15:40 ホットヨガ45 奥田 由里子
14:00	15:50~16:35 ピラティス 今井 沙那恵	16:30~17:00 ホットストレッチ30 玉井 英里香	16:30~17:15 ヨガ かおる							
15:00	17:00~17:30 グループパワー30 松澤 賢士郎	17:15~18:00 ホットバーオーソール45 玉井 英里香								
16:00	17:50~18:20 UBOUND® kaito									
17:00										
18:00										
19:00										
20:00	閉館20:00		20:00~20:45 ZUMBA® 木戸 美沙	20:00~20:45 ホットヨガ45 奥田 由里子	閉館20:00		閉館20:00		閉館20:00	
21:00				21:05~21:50 ホットピラティス45 奥田 由里子						
22:00										
			閉館23:00							

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・調整系
太極拳・気功系
筋力トレーニング系

… 赤枠内のレッスンはホットプログラム(低温)のレッスンです。

※ レッソンは全て予約制となります。

5/1(日)~5/5(木) プール利用スケジュール

5/1(日)										5/2(月)										5/3(火)										5/4(水)										5/5(木)											
25M										25M										25M										25M										25M											
コース	1	2	3	4	5	6	7	8	9	コース	1	2	3	4	5	6	7	8	9	コース	1	2	3	4	5	6	7	8	9	コース	1	2	3	4	5	6	7	8	9	コース	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
9:00			立止可		↑	↓	↑	↓	↑	立止可							↓	↑	↓	↑	立止可							↓	↑	↓	↑	立止可							↑	↓	↑	立止可							↑	↓	↑
10:00																																																			
11:00																																																			
12:00																																																			
13:00																																																			
14:00																																																			
15:00																																																			
16:00																																																			
17:00																																																			
18:00																																																			
19:00																																																			
20:00	閉館20:00									閉館20:00									閉館20:00									閉館20:00																							
21:00																																																			
22:00																																																			
23:00										閉館23:00																																									

アクアピクス系
リラクゼーション・調整系
筋力トレーニング系

【定員について】
 現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。
 レッソンは全て予約制です
 プールサイドにて予約ゴムを配布します。
 レッソン30分前より配布します。