


4/29(土)・5/3(水)～5/5(金) GWスタジオ祝日スケジュール

4/29(土)		5/3(水)		5/4(木)		5/5(金)		
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 骨盤エクササイズ 山内 るみ子					 <p>表情筋トレーニング&ウェーブストレッチ 45分の中で15分表情筋のトレーニングを行い、30分ウェーブリングを使ったレッスンとなります。表情筋のマッサージと合わせて、表情筋のトレーニングを行います。マスクの着用についてはご自身の判断に委ねます。</p>
10:00	10:00~10:45 ZUMBA® 木戸 美沙	10:00~10:45 ホットヨガ45 TOMO	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		10:00~10:30 ホットストレッチ30 仙波 敦子	10:00~10:45 ZUMBA® misono	
11:00	11:10~11:55 背骨コンディショニング エクササイズ 青木 薫	11:15~12:00 ホットヨガ45 YUKIKO	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		10:45~11:30 ホットピラティス45 仙波 敦子		
12:00	12:20~13:05 ピラティス 青木 薫		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	11:50~12:35 ZUMBA® KAORI	12:00~12:45 ホットヨガ45 田淵 晃代	12:00~12:45 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	
13:00		13:00~13:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 田丸 めぐみ	13:30~14:15 ホットストレッチ45 山田 美佳	12:50~13:35 ピラティス 新田 麻樹		13:00~13:40 ローインパクトエアロ 大須賀 晴恵	
14:00	13:40~14:25 ボディメイク 富沢 理恵	13:45~14:30 ホットヨガ45 小高 由里子	14:15~14:45 はじめてSTEP 田丸 めぐみ	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	13:50~14:35 ホットリンパストレッチ45 新田 麻樹	14:00~14:45 ホットピラティス45 宮崎 玲子	
15:00	14:50~15:35 エアロサーキット 富沢 理恵				14:55~15:40 ボクシングエクササイズ ひとみ	14:55~15:40 ホットヨガ45 奥田 由里子	15:00~15:45 バレトン 宮崎 玲子	
16:00	16:05~16:50 ZUMBA® 小倉 理沙							
17:00							17:00~17:45 表情筋トレーニング& ウェーブストレッチ 望月 瑠子	
18:00							17:30~18:15 UBOUND® 久野 翔利	
19:00								
20:00	閉館20:00		閉館20:00		閉館20:00		閉館20:00	
21:00	<p>☆フルタイム・アンダー30・アンダー40・ファミリー・フレックス4・ナイト&ホリデー・戸田蔵会員・スクールママパパ会員・スクールママパパ5・プール&スパ会員</p> <p>9:00~20:00 ※施設利用は19:30まで ※浴室利用は19:45まで</p> <p>☆モーニング 9:00~12:00 ※施設利用は11:30まで</p> <p>☆平日昼間&ホリデー昼間 9:00~18:00 ※施設利用は17:30まで</p> <p>☆ナイトB 18:00~20:00 ※施設利用は19:30まで ※浴室利用は19:45まで</p>							
22:00	<p>◎平日昼間・アフタヌーン・ナイトA⇒時間外利用料1,650円でご利用いただけます。(早朝深夜営業の時間外利用はご利用いただけません)</p>							

表情筋トレーニング&ウェーブストレッチ
45分の中で15分表情筋のトレーニングを行い、30分ウェーブリングを使ったレッスンとなります。表情筋のマッサージと合わせて、表情筋のトレーニングを行います。マスクの着用についてはご自身の判断に委ねます。

バレトン
フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ音楽に合わせて動き、素足で行うことにより、足裏の感覚も鍛えられます。

【レッスン定員】
第1スタジオ 23~36名
第2スタジオ 24名

※現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。

* 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 24名



4/29(土)・5/3(水)～5/5(金) プール祝日スケジュール

コース	4/29(土)									5/3(水)									5/4(木)									5/5(金)									コース
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可									立止可									立止可									立止可							9:00
10:00																																					10:00
11:00																																					11:00
12:00																																					12:00
13:00																																					13:00
14:00																																					14:00
15:00																																					15:00
16:00																																					16:00
17:00																																					17:00
18:00																																					18:00
19:00																																					19:00
閉館20:00									閉館20:00									閉館20:00									閉館20:00										

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。