

2023年 4/29 (土) ・ 5/3(水)～5/5 (金) GW祝日スケジュール

※4/30 (日)、5/2 (火) は通常通りの営業となります

	4/29(土)		5/3(水)		5/4(木)		5/5(金)	
	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	
10:00	10:10~10:50 ★ローインパクトエアロ AKEMI	キッズスクール (体験会)	10:15~11:00 ★バレトン® 小堀彩子	10:15~10:45 ★アクアミット 吉田由美子	10:05~10:50 ★オリジナルエアロ 鈴木崇	10:30~11:00 ★スイムウォーク 土屋渉	10:25~11:10 ★グループファイト45 八木宏平	
11:00	11:05~11:50 ★ZUMBA® AKEMI		11:15~12:00 ★Dance Fit 松本知沙美	10:55~11:25 ★お腹引締めアクア 多賀久江	11:10~11:55 ★エンジョイフラ45 アララリア酒井	11:10~11:40 ★ウォーキング&ストレッチ 土屋渉	11:25~12:10 ★ストレッチ45 KIKKO!	10:55~11:25 ★パワーウォーキング 多賀久江
12:00	12:10~12:55 ★ピラティス45 AKEMI	12:05~12:35 ★パワーダンス 多賀久江	12:20~12:50 ★ストレッチ30 natsuho	12:15~12:45 ★フィンパワーピクス 多賀久江	12:15~13:00 ★シェイプエアロ 飯塚広美	11:50~12:20 ★アクアヌードル 土屋渉	11:35~12:05 ★アクアピクス 多賀久江	
13:00	13:20~14:05 ★エンジョイフラ45 アララリア酒井	12:45~13:15 ★ジョイフロート 多賀久江 (2. OM)	13:05~13:50 ★DANCE45 natsuho	13:05~13:35 ★やさしいアクア 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	12:25~13:10 ★DANCE45 KIKKO!	
14:00	14:30~15:00 ★ボールエクササイズ30 菅野博美	13:25~13:55 ★ウォーキング&ジョギング 多賀久江	14:10~14:55 ★骨盤エクササイズ45 渡邊かなえ	13:45~14:15 ★ハイドロトーン (有料) 立石正美	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	13:25~14:10 ★骨盤エクササイズ45 村上靖和	
15:00	15:15~15:45 ★はじめてエアロ 菅野博美	14:10~14:40 ★アクアブートキャンプ 田沼栄一	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 石谷園実	14:25~14:55 ★ストレッチ30 村上靖和	14:05~14:35 ★AQUA ZUMBA® 田沼栄一	
16:00	16:00~16:45 ★ボディメイク45 石谷園実	14:50~15:20 ★AQUA ZUMBA® 田沼栄一				15:10~15:50 ★ローインパクトエアロ 村上靖和		
17:00	17:00~17:45 ★ヨガ45 坂井結美					16:05~16:50 ★太極拳45 斉藤照代		
18:00			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		18:00~18:30 AQUA ZUMBA® AKEMI	
19:00						18:30~19:15 ★ヨガ45 mina		

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。