



# 4月29日(土)・5月3日(水)～5日(金) GW祝日営業日レッスンスケジュール

	4月29日(土)			5月3日(水)			5月4日(木)			5月5日(金)			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
9:00													9:00
		9:30~10:00 ホットストレッチ30 <定員25名> 田丸 めぐみ	9:30~10:00 アクアピクス <定員40名> 田沼 栄一										
10:00	10:10~10:55 シェイプエアロ <定員37名> 大須賀 晴恵	10:15~11:00 ホットヨガ45 <定員25名> 田丸 めぐみ		10:15~10:45 はじめてエアロ <定員37名> 青木 薫	10:00~10:45 ホットピラティス45 <定員25名> 今井 沙那恵		10:00~10:45 背骨コンディショニング <定員37名> 森田 直樹	10:00~10:30 ホットボールリリース30 <定員25名> 小嶋 麻代	10:00~10:30 アクアピクス <定員40名> 神 香	9:50~10:35 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	10:00~10:45 ホットピラティス45 <定員25名> 山田 美佳	9:30~9:45 プチウォーキング <定員40名> 岸本 悠乃	10:00
11:00	11:10~11:55 ボディメイク <定員32名> 富沢 理恵	11:30~12:15 ホットヨガ45 <定員25名> 大須賀 晴恵		11:00~11:45 ヨガ <定員37名> 青木 薫	11:00~11:30 ホットストレッチ30 <定員25名> 今井 沙那恵		11:00~11:45 ヨガ <定員37名> 三好 裕	10:45~11:30 ホットピラティス45 <定員25名> 小嶋 麻代	10:40~11:10 アクアミット <定員30名> 神 香	10:55~11:35 ローインパクトエアロ <定員37名> 中村 勝美	11:05~11:50 ホットヨガ45 <定員25名> 田淵 晃代	9:50~10:20 やさしいアクア <定員40名> 岸本 悠乃	11:00
12:00	12:20~13:05 ハレエ <定員37名> 内藤 洋子	12:45~13:30 ホットストレッチ45 <定員25名> RIE		12:00~12:45 シェイプエアロ <定員37名> 金杉 智哉	12:15~13:00 ホット骨盤エクササイズ45 <定員25名> 山内 るみ子		12:30~13:15 UBOUND® <定員21名> 久野 翔利	12:30~13:00 ホットストレッチ30 <定員25名> 小高 由里子		11:50~12:30 けいらくストレッチ <定員37名> 中村 勝美	12:15~13:00 ホットリンバストレッチ45 <定員25名> 新田 麻樹		12:00
13:00	13:30~14:15 ZUMBA® <定員37名> misono	13:45~14:30 ホットヨガ45 <定員25名> RIE			13:30~14:15 ホットピラティス45 <定員25名> 青木 薫	13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ <定員40名> 小倉 理沙		13:15~14:00 ホットヨガ45 <定員25名> 小高 由里子	13:00~13:30 アクアピクス <定員40名> 澤 智徳	12:45~13:30 ZUNBA® <定員37名> misono	13:45~14:30 リンバストレッチ <定員37名> 新田 麻樹	13:45~14:15 ボディメイク <定員22名> 渡辺 敦子	13:00
14:00	14:40~15:25 ピラティス <定員37名> 青木 薫			14:10~14:50 ストレッチ <定員37名> HANAKO		13:50~14:20 アクアZUMBA® <定員40名> 小倉 理沙	14:00~14:45 シェイプエアロ <定員37名> 大須賀 晴恵		13:40~14:10 アクアミット <定員30名> 澤 智徳		14:30~15:15 ベーシックエアロ <定員25名> 渡辺 敦子		14:00
15:00	15:40~16:10 Jazz Exercise I <定員37名> 富山 真希			15:10~15:55 ジャズダンス <定員37名> HANAKO	15:10~15:55 ホットヨガ45 <定員25名> 大関 洋丈		15:30~16:15 ZUMBA® <定員37名> misono	15:10~15:55 ホットヨガ45 <定員25名> 大須賀 晴恵		15:45~16:30 Hip Hop <定員37名> saori			15:00
16:00	16:25~17:10 Jazz Dance (初級) <定員37名> 富山 真希			16:45~17:30 太極拳 <定員37名> 中野 賢一									16:00
17:00	17:25~18:10 コアトレーニング&ストレッチ <定員37名> 富山 真希									17:00~17:30 UBOUND® <定員21名> 谷内 里佳			17:00
18:00													18:00
19:00													19:00

★スポーツタオルをご用意ください

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 25名

19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館

- ヨガ
- エアロピクス系
- 格闘技系
- ダンス系
- リラクゼーション系
- 太極拳・氣功系
- 筋力トレーニング系
- ホット
- アクア

※ レッソンは全て予約制となります。チェックイン後、レッスン開始1時間前より予約可能です。(朝1本目は9時〜となります。) 予約専用タッチパネルにてご予約下さい。

4月29日（土）・5月3日（水）～5日（金） GW祝日営業日レッスンスケジュール

スイミングスクール休校のため利用コースが増えます！  
ぜひご利用ください！！

	4/29 (土)									5/3 (水)									5/4 (木)									5/5 (金)													
	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			↑	↓	↓	↓					
10:00						↓									↑	↑	↑	↑						↑	↓	↓	↓						↑	↓	↓	↓					
11:00																																									
12:00																																									
13:00																																									
14:00	歩行									歩行									歩行									歩行													
15:00																																									
16:00																																									
17:00																																									
18:00																																									
19:00										歩行	立止可	↑	↓	↓				歩行	立止可	↑	↓	↓				歩行	立止可	↑	↓	↓				選手							
20:00	施設利用終了時間 19:30/閉館時間 20:00																																								

★お客様のご利用状況によってコースを変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。