

5/3 (金) ~5/6 (月)

GW祝日レッスンスケジュール

| | 5/3(金) | | | 5/4(土) | | | 5/5(日) | | | 5/6(月) | | |
|-------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|------------------------------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | |
| 9:45~10:45 | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | ヨガ YUKA | | 10:20~10:50 アクアピクス 高木 | 10:30~11:30 エンジョイフラ アラレア酒井 | 10:00~11:00 ヨガ 東郷 | | 10:00~10:45 骨盤EX 山内 | | 10:00~10:30 アクアピクス 黒澤 | 10:00~10:30 はじめてエアロ 友吉 | 10:30~11:15 ホットヨガ MIKI | |
| 11:00 | 11:00~11:50 ZUMBA@ MANA | 11:00~11:45 ホットヨガ YUKA | | 11:45~12:45 ピラティス SHIHO | 11:30~12:20 ZUMBA@ DEE | | 11:10~11:40 バレトン@ ATSUKO | 11:00~11:45 ホットヨガ 山内 | 10:40~11:10 アクアミット 黒澤 | 10:45~11:30 シェイプエアロ 友吉 | 11:30~12:15 ホット骨盤EX MIKI | |
| 12:00 | 12:05~12:35 ストレッチ HANAKO | 12:15~13:00 シェイプボクシング MANA | | | | 12:30~13:00 アクアピクス 田沼 | 11:50~12:35 ジャズダンス ATSUKO | 12:00~12:30 ホットストレッチ 山内 | | 11:45~12:45 ヨガ Karin | | 12:40~13:10 アクアピクス 立石 |
| 12:50~13:50 | 12:50~13:50 MEGA DANZ@ HANAKO | 13:15~14:00 ウェーブリングストレッチ 望月 | | 13:20~14:10 ZUMBA@ DEE | 13:30~14:15 ホットヨガ 川名 | 13:10~13:40 アクアZUMBA@ 田沼 | 12:45~13:25 ローインパクトエアロ 野村 | | | 13:40~14:30 ZUMBA@ 芦川 | 13:00~13:45 ホットヨガ Karin | 13:20~13:50 アクアヌードル 立石 |
| 14:00 | 14:05~15:05 ヨガ 浅見 | 14:15~15:00 タエポー@ 望月 | | 14:20~15:20 ヨガ まほ | 14:30~15:00 ホット骨盤EX 川名 | | 13:35~14:15 STEP1 野村 | | | 14:00~14:30 ホットストレッチ しのざき | 14:00~14:30 ホットストレッチ しのざき | |
| 15:00 | 15:20~16:20 ピラティス 涼子 | | | 15:35~16:15 STEP1 鈴木 | 16:00~16:45 ホットストレッチ しのざき | | 14:30~15:30 ウェーブリング ストレッチ 望月 | 15:00~15:45 ホットヨガ 細谷 | | 14:45~15:30 バレトン@ 竹内 | 14:45~15:30 ホットヨガ しのざき | |
| 16:00 | 16:30~17:20 ZUMBA@ misono | | | 16:30~17:20 インターエアロ 鈴木 | | | 15:45~16:25 タエポー@ 望月 | 16:00~16:30 ホットヨガ 細谷 | | 15:45~16:45 太極拳 野口 | | |
| 17:00 | 17:35~18:20 ジャズエクササイズ 富山 | | | 17:30~18:15 マーシャルアーツ 栗原(い) | 17:00~17:45 ホットヨガ しのざき | | 16:40~17:25 FIGHT DO@ RADICAL FITNESS 江口 | 17:00~17:45 ホットヨガ Mikako | | 17:00~17:45 FIGHT DO@ RADICAL FITNESS 大関 | | |
| 18:00 | 18:30~19:15 ジャズダンス 富山 | | | 18:30~19:15 バレトン@ (スタンディングフロー) 川名 | | | 17:40~18:10 POWER@ RADICAL FITNESS 江口 | | | 18:00~19:00 MEGA DANZ@ 大関 | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00閉館 | | | | | | | | | | | |

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

★スタジオレッスン予約について★ 4月25日(木)午前0時~WEB予約開始となります。当日予約はレッスン開始30分前より指定の場所にて受付開始となります。
※ホットレッスンにご参加の方へ 汗をたくさんかきますので「バスタオル」「フェイスタオル」「水1ℓ以上」をお持ち下さい。

(5/3(金)~5/6(月)は祝日のため、平日会員の方はご利用いただけません。予めご了承下さい)