



## 5月3日（金）～6日（月）GW祝日営業日レッスンスケジュール

		5月3日（金）			5月4日（土）			5月5日（日）			5月6日（月）				
		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
				9:30~9:45 プチウォーキング 岸本 悠乃		9:30~10:00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ	9:30~10:00 アクアピクス 田沼 栄一				9:30~10:10 ローインパクトエアロ 和知 まゆら			9:45~10:00 ウォーキング&ストレッチ 橋場 幸恵	
10:00	9:45~10:30 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 山田 美佳		9:50~10:20 やさしいアクア 岸本 悠乃	10:10~10:55 シェイプエアロ 大須賀 晴恵			10:00~10:45 マットエクササイズ 田中 絵梨	10:00~10:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子	10:00~10:30 ウォーキング&ストレッチ 和知 まゆら			10:25~11:10 骨盤エクササイズ45 上田 章子	10:10~10:40 アクアピクス 橋場 幸恵	10:00
	10:40~11:20 ローインパクトエアロ 中村 勝美	11:05~11:50 ホットヨガ45 中村 美保			11:10~11:55 ボディメイク <定員32名> 富沢 理恵			11:00~11:45 バレエ 田中 絵梨	10:45~11:30 ホットヨガ45 川名 絵里子	10:40~11:10 アクアピクス 和知 まゆら			11:30~12:15 ボディメイク <定員32名> 上田 章子		11:00
11:00	11:35~12:20 けいらくストレッチ 中村 勝美													11:10~11:40 ホットストレッチ30 東郷 邦恵	
	12:00	12:15~13:15 ホットリンバストレッチ60 新田 麻樹			12:20~13:05 バレエ 内藤 洋子			12:10~13:00 ベーシックエアロ 和知 まゆら	12:10~12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨				11:55~12:40 ホットヨガ45 東郷 邦恵		12:00
13:00	12:35~13:25 ZUNBA® misono				13:30~14:20 ZUMBA® misono			13:10~14:00 インターエアロ 和知 まゆら	13:00~13:45 ホットヨガ45 葉山 啓子	13:00~13:30 アクアピクス 菅野 博美	13:00~14:00 ヨガ 三好 裕				13:00
	13:35~14:20 リンバストレッチ 新田 麻樹	13:45~14:15 ボディメイク <定員22名> 渡辺 敦子								13:40~14:10 アクアヌードル 菅野 博美					14:00
15:00		14:30~15:15 ベーシックエアロ 渡辺 敦子			14:40~15:25 ヨガ 中村 美保			14:20~15:05 HIP HOP HANAKO	14:20~15:05 ホット骨盤エクササイズ45 葉山 啓子				15:00~15:50 ZUNBA® misono	15:00~15:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	
	15:50~16:50 Hip Hop saori				15:40~16:10 Jazz Exercise I 富山 真希			15:25~16:10 キック&ボクシングエクササイズ <定員32名> 澤 智徳	15:20~16:20 ホットヨガ60 小高 由里子				16:00~16:45 Jazz Exercise II 富山 真希	11:55~16:30 ホットヨガ45 小高 由里子	
16:00					16:20~17:05 Jazz Dance (初級) 富山 真希			16:30~17:20 SALSATION® MIHO	16:35~17:20 ホットストレッチ45 小高 由里子				16:55~17:40 Jazz Dance (中級) 富山 真希		16:00
	17:00				17:15~18:00 コアトレーニング&ストレッチ 富山 真希										17:00
18:00														<b>●定員数</b> 第1スタジオ 40名 第2スタジオ 27名 ※器具を使用するレッスン、格闘技系レッスンの定員は各レッスンに表記しております。	18:00
	19:00							18:30~19:15 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	17:35~18:25 ホットヨガ60 かおる						19:00
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・気功系	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。

# 5月3日（金）～6日（月） 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！！

	5/3（金）									5/4（土）									5/5（日）									5/6（月）									
	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	歩行									歩行									歩行									歩行									14:00
15:00																																					15:00
16:00																																					16:00
17:00																																					17:00
18:00																																					18:00
19:00	歩行									歩行									歩行									歩行									19:00
20:00																																					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。