

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)	
	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	9:30~10:15 ホットタイ式ヨガ 林		9:15~10:00 太極拳 麻生		9:15~10:00 太極舞 瀬川			
10:00	10:30~11:15 ホットストレッチ 林		10:10~11:00 ヨガ 森		10:15~11:00 ZUMBA® DEE	10:15~10:45 アクアピクス 菅野	10:00~10:45 ホットピラティス はるか	
11:00	11:35~12:20 ホットヨガ 大須賀		11:10~11:40 はじめてエアロ 飯塚				11:00~11:45 ホットヨガ 中野	
12:00	12:35~13:20 ホットストレッチ 大須賀	12:15~12:45 アクアピクス 土屋	11:55~12:40 シェイプエアロ 飯塚		12:00~12:45 ホットフローピラティス HIROMI			12:00~12:30 アクアピクス AKEMI
13:00		12:55~13:25 お腹引き締め 土屋	12:55~13:40 ダンス saori	12:50~13:20 アクアピクス 土屋	13:00~13:45 ホットピラティス HIROMI		12:30~13:15 骨盤エクササイズ 大関	12:40~13:10 アクアZUMBA AKEMI
14:00	14:05~15:05 エンジョイフラ ホークーバア江藤		13:55~14:40 ピラティス Myu	13:25~13:40 アクアヌードル 土屋			13:30~14:15 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 大関	
15:00	15:20~16:05 ZUMBA® 鈴木(貴)		14:55~15:40 ヨガ ひとみ		14:30~15:15 バレトン® ATSUKO		14:30~15:15 ZUMBA® KAORI	
16:00			15:55~16:40 ボクシングエクササイズ ひとみ		15:30~16:15 骨盤エクササイズ 渡邊		15:30~16:15 ピラティス 高木	
17:00					16:30~17:15 ヨガ(アロマ) 渡邊	16:30~17:00 アクアピクス 中村	16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)	
18:00			17:30~18:15 ホットカキラ® ごっちゃん。		17:30~18:00 POWER® RADICAL FITNESS FUJITA			
19:00					18:15~19:00 FIGHT DO® RADICAL FITNESS FUJITA			
20:00	20:00閉館							

★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分前よりフロント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」「飲み物500ml以上」をお持ち下さい。

ヨガ

リラクス系

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

太極拳

ホット

アクア