

# 2024年 5/3 (金) ~ 5/5 (日) GW祝日スケジュール

	5/3(金)		5/4(土)		5/5(日)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	9:25~10:15 ★ヨガ50 絵里子				9:20~10:20 太極拳60 斉藤照代	
10:00	10:25~11:05 ★ローインパクトエアロ 友吉正美		10:10~10:50 ★ローインパクトエアロ AKEMI		10:30~11:15 ★ベーシックエアロ AKEMI	10:00~10:30 ★アクアピクス 渡邊綾
11:00	11:20~12:05 ★オリジナルSTEP 友吉正美	10:55~11:25 ★パワーウォーキング 多賀久江	11:00~12:00 ★ZUMBA® AKEMI		11:30~12:00 ★はじめてSTEP AKEMI	10:40~11:10 ★ウォーキング&ジョギング 橋場幸恵
12:00	12:25~13:10 ★DANCE45 KIKKO!	11:35~12:05 ★アクアピクス 多賀久江	12:10~12:55 ★ピラティス45 AKEMI	12:05~12:35 ★パワードダンス 多賀久江	12:20~13:05 ★ヨガ45 舞	11:20~11:50 ★アクアサーキット 橋場幸恵
13:00	13:25~14:10 ★骨盤エクササイズ45 村上靖和	12:15~12:45 ★お腹引締めアクア 多賀久江	13:20~14:20 ★エンジョイフラ60 プアラレア酒井	12:45~13:15 ★ジョイフロート 多賀久江	13:20~14:05 ★ヨガ45 舞	
14:00	14:25~14:55 ★ストレッチ30 村上靖和	13:25~13:55 ★アクアヌードル 田沼栄一	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	14:20~15:05 ★キックボックスF 橋場幸恵	
15:00	15:10~15:50 ★ローインパクトエアロ 村上靖和	14:05~14:35 ★AQUA ZUMBA 田沼栄一	15:15~15:45 ★はじめてエアロ 菅野博美	「アクアミックス」とは… 筋トレ・コンビネーション・スロート レーニング・インターバルトレー ニングをミックスしたレッスンです。	15:20~16:05 ★ボディメイク45 橋場幸恵	
16:00	16:05~16:50 ★太極拳45 斉藤照代	15:30~16:00 AQUA ZUMBA AKEMI	16:00~16:45 ★ボディメイク45 石谷園実	15:45~16:15 アクアミックス 田沼栄一	15:20~16:05 ★ボディメイク45 橋場幸恵	15:35~16:05 アクアミット 稲葉みちる
17:00	17:20~18:20 ★オリジナルエアロ 赤崎由美子		17:00~18:00 ★ヨガ60 坂井結美	16:25~16:55 AQUA ZUMBA® 田沼栄一	16:25~17:15 ★シェイプエアロ 平野慶真	16:15~16:45 アクアピクス 稲葉みちる
18:00	18:30~19:15 ★ヨガ45 mina				17:25~18:05 ★STEP1 平野慶真	
19:00						

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。

エアロピクス系	ダンス系	コンディショニング系	筋力トレーニング系	リラクゼーション調整系	太極拳	格闘技系	アクア系
---------	------	------------	-----------	-------------	-----	------	------