

5/3(金)~5/6(月) GWスタジオアクア祝日レッスンスケジュール

5/3 (金)			5/4 (土)			5/5 (日)			5/6 (月)			
1スタジオ	2スタジオ	アクア	1スタジオ	2スタジオ	アクア	1スタジオ	2スタジオ	アクア	1スタジオ	2スタジオ	アクア	
9:00												 UBOUND® 普段と違い、60分レッスンでの実施です！ 普段よりも消費カロリーUP！ぜひご参加ください！
10:00	10:00~10:45 姿勢改善ストレッチ 小嶋 麻代			10:00~11:00 ZUMBA® 木戸 美沙	10:00~11:00 ホットヨガ60 YUKIKO		10:15~11:00 太極拳 松本 章子	10:00~10:45 ホットヨガ45 Kyoko	11:00~11:30 ウォーキング&ストレッチ <定員35名> 森山 奨	10:05~10:50 SALSATION® Keiko	10:00~10:45 ホットヨガ45 YUKIKO	
11:00	11:00~11:45 ベーシックエアロ 飯塚 広美	11:00~11:45 ホットヨガ45 小嶋 麻代	11:00~11:30 アクアサーキット <定員35名> KOZUE	11:15~12:15 姿勢改善ストレッチ 小嶋 麻代	11:15~12:00 ホットヨガ45 YUKIKO	11:40~11:55 フチウォーキング<定員35名> KOZUE	11:25~12:10 ストレッチ Kyoko	11:15~12:00 ホット陰ヨガ45 宮崎 忍	11:40~12:10 アクアミット <定員35名> 森山 奨	11:05~11:50 CHOREOLOGY® Keiko	11:10~11:40 ホットボールストレッチ30 YUKIKO	
12:00	12:00~12:45 ボディメイク 飯塚 広美	12:15~13:00 ホットピラティス45 山田 美佳		12:25~13:10 ピラティス 小嶋 麻代		12:00~12:30 アクアピクス <定員35名> KOZUE	12:30~13:20 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	13:00~13:45 ホットヨガ45 山中 綾子		12:05~12:50 ジャズダンス HANAKO	12:00~12:30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵	
13:00				13:40~14:25 ボディメイク 富沢 理恵	13:00~13:30 ホットストレッチ30 小高 由里子					13:00~14:00 UBOUND® 久野 翔利	12:45~13:30 ホットピラティス45 今井 沙那恵	
14:00		14:00~14:45 ホットヨガ45 かおる		14:50~15:35 エアロサーキット 富沢 理恵	13:45~14:30 ホットヨガ45 小高 由里子		14:15~15:00 フリースタイルダンス MAKO	15:15~16:00 ホットヨガ45 三浦 順子			14:15~15:00 ホットヨガ45 宮崎 忍	
15:00	15:00~15:45 キックボクササイズ かおる						15:20~16:05 ピラティス Myu	16:30~17:00 ホット骨盤エクササイズ30 HIROYUKI	15:40~16:10 エンジョイアクア <定員35名> 小池 朝子	15:15~16:00 ヨガ かおる		
16:00	16:30~17:00 ストレッチ HANAKO			16:05~16:50 ZUMBA® misono			17:00~17:45 グループパワー 松澤 賢士郎	17:15~18:00 ホットピラティス45 HIROYUKI				
17:00	17:15~18:00 HIP HOP HANAKO											
18:00												
19:00												
20:00	閉館20:00			閉館20:00			閉館20:00			閉館20:00		
21:00	☆フルタイム・アンダー30・アンダー40・ファミリー・フレックス4・ナイト&ホリデー・戸田藤会員・スクールママパパ会員・スクールママパパ5・プール&スパ会員 9:00~20:00 ※施設利用は19:30まで ※浴室利用は19:45まで ☆モーニング ☆平日昼間&ホリデー昼間 ☆ナイトB 9:00~12:00 ※施設利用は11:30まで 9:00~18:00 ※施設利用は17:30まで 18:00~20:00 ※施設利用は19:30まで ※浴室利用は19:45まで ◎平日昼間・アフタヌーン・ナイトA⇒時間外利用料1,650円でご利用いただけます。(早朝深夜営業の時間外利用はご利用いただけません)											
22:00												

【レッスン定員】
 第1スタジオ 23~38名
 第2スタジオ 26名

 *ホットプログラム参加時
 *汗をかきますので下記の持ち物を
 *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 26名

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・調整系	太極拳・気功系	筋力トレーニング系
----	---------	------	------	--------------	---------	-----------

5/3(金)~5/6(月) GWプール祝日スケジュール

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

アクアピクス系
リラクゼーション・調整系
筋カトレーニング系

レッスンは全て予約制です
 プールサイドにて予約ゴムを配布します。
 レッスン30分前より配布します。