


5月3日(金祝)~6日(月祝) GWレッスンスケジュール

| | 5/3 (金・祝) | | | 5/4 (土・祝) | | | 5/5 (日) 通常レッスン | | | 5/6 (月・祝) | | | |
|-------|---------------------------------------|--------|-------------------------------------|---|--------|-------------------------------------|---|--------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----|------------------------------------|
| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | アクア | 第1スタジオ | 第2スタジオ | アクア | 第1スタジオ | 第2スタジオ | アクア | 第1スタジオ | 第2スタジオ | アクア | |
| 9:00 | 9:20~10:10 ヨガ50 asuka | | キッズ ファミリー | 9:30~10:00  リリース コンディショニング 峯岸 明美 | | | | | キッズ ファミリー | 9:30~10:20 ヨガ50 磯野 みずき | | | |
| 10:00 | 10:25~11:25 リズムキックEX 高野 繭美 | | | 10:15~11:15 ピラティス60 峯岸 明美 | | | 9:40~10:25 太極拳48式 陈茹 | | | | 10:30~11:00 はじめてエアロ kiyomi | | |
| 11:00 | 11:40~12:40 ジャズダンス 富山 真希 | | 11:45~12:35 ヨガ50 asuka | | | 10:50~11:35 陳式太極拳 陈茹 | 10:50~11:35 ラテンダンス (サルサ) 小松 知子 | | 11:15~11:45 アクアピクス 三笠 智恵子 | 11:15~11:45 ボディメイク kiyomi | | | |
| 12:00 | 12:55~13:40 ベーシックエアロ 神香 | | 12:20~12:50 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子 | | | 11:40~12:10 アクアミット 1.2m 黒澤 葉子 | 11:50~12:50 ヨガ60 KANAE | | 11:55~12:25 アクアヌードル 三笠 智恵子 | | 11:45~12:45 ヨガ60 asuka | | 12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi |
| 13:00 | 13:55~14:45 ヨガ50 神香 | | 13:55~14:40 ZUMBA® HASUMI | | | 12:20~12:50 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子 | 13:05~13:35 バレトン® KANAE | | 13:35~14:35 エンジョイフラ ブアクーレア三浦 | | | | 13:05~13:35 アクアZUMBA® kiyomi |
| 14:00 | 15:00~15:30 アクアピクス 多賀 久江 | | 15:40~16:10 ストレッチ 植村 有紀子 | | | 14:35~15:20 ベーシックエアロ 山本 明子 | 14:35~15:20 ベーシックエアロ 山本 明子 | | 15:00~15:30 アクアピクス AKEMI | | | | |
| 15:00 | 15:40~16:10 シャローフロート 1.2m 多賀 久江 | | 16:25~17:10 バレトン® 植村 有紀子 | | | 15:35~16:20 インターエアロ 山本 明子 | 15:30~16:15 ジャズダンス 井上 牧恵 | | 15:40~16:10 アクアZUMBA® AKEMI | | | | |
| 16:00 | 16:00~17:00 バレエ 内藤 洋子 | | 17:25~18:10 ヨガ45 神香 | | | 17:00~17:45 パワーアップヨガ45 Akiyo | | | 15:55~16:40 バレトン® KANAE | | | | |
| 17:00 | 17:15~18:00 トゥーシューズ 内藤 洋子 | | | | | 18:00~18:45 ZUMBA® SHIZUE | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | |

パワフルでかっこいいレッスンを一緒に楽しみましょう♪

リラクスポールを使って身体の緊張をほぐして整えていくクラスです。身体の歪みを整えたい方にオススメです♪

バレエ経験者向けクラス
トゥシューズを履いて、つま先立ちの練習をします。
バレエシューズでの参加もOKです！

20:00閉館

| | | | | | | | |
|---------|------|-----------|------|-------------|---------|-----|------|
| エアロビクス系 | 格闘技系 | 筋力トレーニング系 | ダンス系 | リラクゼーション調整系 | 太極拳・気功系 | その他 | スクール |
|---------|------|-----------|------|-------------|---------|-----|------|

※アクアレッスンにおいて水深の記載が無いものは、1.1mとなります。