

2025年 GW祝日スケジュール

	5/3(土)		5/4(日)		5/6(火)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00			9:20~10:20 ★太極拳60 斉藤照代		9:15~10:00 ★DANCE45 KIKKO!	
10:00	10:10~10:50 ★ローインパクトエアロ AKEMI			10:0~10:30 ★アクアピクス 渡邊綾		
			10:30~11:15 ★ベーシックエアロ 村上靖和	10:40~11:10 ★ウォーキング&ジョギング 橋場幸恵	10:25~11:25 ★ストレッチ60 伊藤純子	
11:00	11:00~12:00 ★ZUMBA® AKEMI			11:20~11:50 ★アクアサーキット 橋場幸恵		
			11:30~12:00 ★はじめてSTEP 村上靖和		11:35~12:20 ★ベーシックエアロ 伊藤純子	
12:00	12:10~12:55 ★ピラティス45 AKEMI	12:05~12:35 ★パワーダンス 多賀久江	12:10~13:10 ★ヨガ60 舞			12:05~12:20 ★肩・腰・膝ラク集中体操 菅野博美
		12:45~13:15 ★ジョイフロート 多賀久江			12:30~13:15 ★ボディメイク45 伊藤純子	12:30~13:00 ★アクアピクス 菅野博美
13:00			13:20~14:05 ★ヨガ45 舞			13:10~13:40 ★ジョイフロート(2.0m) 菅野博美
	13:20~14:20 ★エンジョイフラ60 プアラレア酒井	13:25~13:55 ★ウォーキング&ジョギング 多賀久江			13:30~14:15 ★ピラティス45 AKEMI	13:50~14:05 ★ブチウォーク 菅野博美
14:00			14:25~15:05 ★キックボックスF 橋場幸恵			14:15~14:45 ★アクアピクス 菅野博美
	14:30~15:00 ★ボールエクササイズ30 石谷園実				14:25~15:05 ★ルーシーダットン AKEMI	
15:00			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	15:15~16:00 ★ボクシングエクササイズ 栗原いつみ	
	15:15~15:45 ★はじめてエアロ 石谷園実	15:30~16:00 アクアミックス 田沼栄一				
16:00	16:00~16:45 ★ボディメイク45 石谷園実	16:10~16:40 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		
					16:35~17:35 ★ヨガ60 西内やよい	
17:00	17:00~18:00 ★ヨガ60 坂井結美		17:25~18:05 ★STEP1 平野慶真			
18:00						
19:00						
	19:30施設利用終了 20:00閉館					