



5月3日(土)～6日(火)GW祝日営業日レッスンスケジュール

5月3日(土)				5月4日(日)			5月5日(月)			5月6日(火)			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
9:00							9:30~10:10 ローインパクトエアロ 和知 まゆら			9:15~10:00 コンディショニング 相沢 典代	9:30~10:30 ホットリンパエクササイズ60 新田 麻樹	9:30~9:45 プチウォーキング 澤 智徳	9:00
		9:30~10:00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ	9:30~10:00 アクアピクス 田沼 栄一						9:45~10:00 ウォーキング&ストレッチ 神 香	10:15~10:45 はじめてエアロ 相沢 典代		9:50~10:20 やさしいアクア 澤 智徳	
10:00	10:10~10:55 シェイプエアロ 大須賀 晴恵	10:15~11:00 ホットヨガ45 田丸 めぐみ		10:00~10:45 マットエクササイズ 田中 絵梨	10:00~10:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子	10:00~10:30 ウォーキング&ストレッチ 和知 まゆら	10:25~11:10 骨盤エクササイズ45 上田 章子		10:10~10:40 アクアミット 神 香	10:55~11:55 トータルボディメンテナンス 相沢 典代	10:45~11:30 ホットヨガ45 中村 美保		10:00
		11:25~12:10 ホットヨガ45 大須賀 晴恵		11:00~11:45 ハレエ 田中 絵梨	10:45~11:30 ホットヨガ45 川名 絵里子	10:40~11:10 アクアピクス 和知 まゆら	11:30~12:15 ボディメイク <定員32名> 上田 章子		11:10~11:40 ホットストレッチ30 東郷 邦恵	12:10~12:55 STEP 相沢 典代		12:35~13:05 アクアピクス 小池 朝子	
11:00	11:10~11:55 ボディメイク <定員32名> 富沢 理恵								11:55~12:40 ホットヨガ45 東郷 邦恵				11:00
	12:20~13:05 ハレエ 内藤 洋子	12:45~13:30 ホットストレッチ45 Kyoko		12:10~13:00 ベーシックエアロ 和知 まゆら	12:10~12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨					13:10~14:00 ZUMBA® 山岸 恵美子	13:00~13:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子	13:15~13:45 アクアヌードル 小池 朝子	
13:00	13:20~14:10 ジャズヒップホップ 井上 由紀子	13:45~14:30 ホットヨガ45 Kyoko		13:10~14:00 インターエアロ 和知 まゆら	13:00~13:45 ホットヨガ45 葉山 啓子	13:00~13:30 AQUA ZUMBA® 田沼 栄一	13:00~14:00 ヨガ 中村 美保		14:15~14:45 FIGHT DO® <定員32名> SUW		13:45~14:30 ホットヨガ45 川名 絵里子		13:00
	14:40~15:25 ピラティス 青木 薫			14:20~15:05 HIP HOP HANAKO	14:05~14:50 ホット骨盤エクササイズ45 葉山 啓子	13:40~14:10 アクアミット 田沼 栄一	14:15~14:45 FIGHT DO® <定員32名> SUW		15:00~15:50 ZUMBA® SUW	15:00~15:30 ホットストレッチ30 小高 由里子			14:00
15:00	15:40~16:10 Jazz Exercise I 富山 真希			15:25~16:10 キック&ボクシングエクササイズ <定員32名> 澤 智徳	15:20~16:20 ホットヨガ60 小嶋 麻代			16:00~16:45 Jazz Exercise II 富山 真希	15:45~16:30 ホットヨガ45 小高 由里子	15:10~16:10 DANCE natsuho			15:00
	16:20~17:10 Jazz Dance (初級) 富山 真希			16:30~17:20 SALSATION® MIHO	16:35~17:20 ホットピラティス45 小嶋 麻代			16:55~17:40 Jazz Dance (中級) 富山 真希		16:40~17:40 キッズHIP・HOP 年中～小学2年生			16:00
17:00	17:20~18:05 コアトレーニング&ストレッチ 富山 真希				17:35~18:35 ホット陰ヨガ60 中村 美保					17:50~18:50 キッズHIP・HOP 小学3年生～			17:00
18:00				18:30~19:15 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いつみ									18:00
19:00													19:00
19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館													

●定員数

第1スタジオ 40名
第2スタジオ 27名

※器具を使用するレッスン、格闘技系レッスンの定員は各レッスンに表記しております。

ヨガ	エアロピクス系	格闘技系	ダンス系	リラクゼーション系	太極拳・気功系	筋力トレーニング系	ホット	アクア
----	---------	------	------	-----------	---------	-----------	-----	-----

※ レッソンは全て予約制となります。チェックイン後、レッスン開始1時間前より予約可能です。(朝1本目は9時～となります。) 予約専用タッチパネルにてご予約下さい。

5月3日（土）～6日（月） GW祝日営業日レッスンスケジュール

スイミングスクール休校のため利用コースが増えます！
 ぜひご利用ください！！

	5/3（土）									5/4（日）									5/5（月）									5/6（火）																							
	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		↓	↑	↓	U	U			立止可		↓	↑	↓	U	U			立止可		↓	↑	↓	U	U			立止可		↓	↑	↓	U	U	9:00														
					U									U									U									U																			
					9:30～10:00 アクアピクス 〈定員40名〉 田沼 栄一										10:00～10:30 ウォーキング&ストレッチ 〈定員40名〉 和知 まゆら										9:45～10:00 ウォーキング&ストレッチ 〈定員40名〉 神 香										9:30～9:45 フチウォーキング 〈定員40名〉 澤 智徳										10:10～10:40 やさしいアクア 〈定員40名〉 澤 智徳						
10:00														U									U									U									U					10:00					
11:00																																														11:00					
12:00																																														12:00					
13:00																																														13:00					
14:00	歩行									歩行									歩行									歩行									14:00														
15:00																																														15:00					
16:00																																														16:00					
17:00																																														17:00					
18:00																																														18:00					
19:00																																					歩行	立止可	↓	↑	U	選手				19:00					