

5/3~5/6 祝日スケジュール

| | | 5/3 (土) | | 5/4 (日) | | 5/5 (月) | | 5/6 (火) | |
|-------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|-------|--------------------------------------|--------------------------------|
| | | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| | | 9:00~18:30 | | 9:00~18:30 | | 9:00~18:30 | | 9:00~18:30 | |
| 7:00 | | | | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 9:15~9:45 やさしいアクア 吉田 由美子 |
| | 9:30~10:30 | | | | | 9:30~10:15 | | 9:30~10:15 | |
| 10:00 | 背骨コンディショニング 金子 大佑 | | | | | 骨盤エクササイズ かなえ | | 骨盤エクササイズ 上田 章子 | |
| | 10:40~11:25 | | | | | | | | |
| | ZUMBA® 代行 青木弓子 | 10:40~11:10 アクアヌードル 大場美香 | 10:15~11:15 ジャイロキネシス® 遠藤 羽希子 | 9:50~10:20 アクアヌードル 田沼 栄一 | 10:30~11:30 エンジョイアクア 田沼 栄一 | 10:30~11:30 ヨガ かなえ | | 10:30~11:30 ヨガ 上田 章子 | |
| 11:00 | | 11:20~11:50 アクアピクス 大場美香 | | | | 11:45~12:30 アロマリラックス かなえ | | 11:45~12:30 はじめてエアロ 飯塚 広美 | |
| | 11:35~12:05 | | | | | | | | |
| | ボクシングエクササイズ 林 水無 | | | | | | | 12:15~12:45 ウォーキング&ストレッチ 高木 智子 | |
| | 12:15~12:45 やさしいHIPHOP 林 水無 | | | | | | | 12:30~13:15 ボディメイク 飯塚 広美 | |
| 13:00 | 12:55~13:55 エンジョイフラ ホークーパア江藤 | 12:00~14:00 ファミリー | 12:00~12:45 ジャズダンス 井上 牧恵 | 12:00~14:00 ファミリー | | 12:45~13:45 コンディショニング ストレッチ 富山 真希 | | 12:55~13:25 アクアピクス 高木 智子 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19時閉館 | | 19時閉館 | | 19時閉館 | | 19時閉館 | | |