

5/3 (土) ~5/6 (火) GW祝日レッスンスケジュール

	5/3(土)			5/4(日)			5/5(月)			5/6(火)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00												
10:00		10:00~11:00 ヨガ 東郷		10:00~10:45 骨盤EX 山内		10:00~10:30 アクアビクス 黒澤	10:00~10:30 はじめてエアロ 友吉			9:45~10:30 太極舞 瀬川	10:00~10:45 ホット骨盤EX 横溝	
11:00	10:30~11:30 エンジョイフラ ブアラレア酒井					10:40~11:10 アクアミット 黒澤	10:45~11:30 シェイプエアロ 友吉	10:30~11:15 ホットヨガ MIKI		10:45~11:45 ピラティス みずき	11:00~11:45 ホットヨガ 横溝	
		11:30~12:20 ZUMBA® DEE		11:00~11:30 バレトン® ATSUKO	11:00~11:45 ホットヨガ 山内			11:30~12:15 ホット骨盤EX MIKI				
12:00	11:45~12:45 ピラティス SHIHO			11:45~12:30 ジャズダンス ATSUKO	12:00~12:30 ホットストレッチ 山内		11:45~12:45 ヨガ 小林			12:00~12:50 ZUMBA® Natusho	12:00~12:40 ホットフローピラティス みずき	
			12:30~13:00 アクアビクス 田沼	12:40~13:20 ローインパクトエアロ 野村			13:00~13:30 ストレッチ 井上		12:40~13:10 アクアミックス 田沼			
13:00	13:10~14:00 ZUMBA® DEE	13:30~14:15 ホットヨガ 神	13:10~13:40 アクアZUMBA® 田沼	13:35~14:15 STEP1 野村			13:45~14:30 スロージャズ 井上	13:00~13:45 ホットヨガ 小林	13:20~13:50 アクアZUMBA® 田沼		13:10~14:00 バレエダンスエクササイズ 富山	13:20~13:50 アクアミット 久慈
14:00	14:20~15:20 ヨガ まほ	14:30~15:00 ホット骨盤EX 神		14:30~15:30 ヨガ 村上				14:00~14:30 ホットストレッチ 涼子		14:15~15:15 SALSATION® YUKO	14:20~15:05 ベーシックエアロ 大須賀	14:00~14:30 アクアビクス 久慈
15:00				15:45~16:25 ボディメイク 村上	15:00~15:45 ホットピラティス 涼子		14:45~15:30 バレトン® 竹内	14:45~15:30 ホットピラティス 涼子				
	15:35~16:15 STEP1 鈴木				16:00~16:30 ホットストレッチ 涼子		15:45~16:45 太極拳 野口	15:45~16:30 ホットヨガ 小林		15:30~16:30 ヨガ 大須賀	15:20~16:20 J-POP60 KOJI	
16:00	16:30~17:20 インターエアロ 鈴木	16:00~16:45 ホットストレッチ 小林		16:40~17:25 FIGHT DO® RADICAL FITNESS 江口				16:45~17:30 ホットヨガ 小林				16:20~16:50 アクアビクス 細谷
17:00	17:30~18:15 マーシャルアーツ 栗原 (い)	17:00~17:45 ホットヨガ 小林		17:40~18:25 POWER® RADICAL FITNESS 江口	17:00~17:45 ホットピラティス 涼子		17:00~17:50 ZUMBA® Natsuho		17:00~17:45 ボディメイク MANA	17:20~18:05 ホットヨガ 細谷		
18:00							18:00~18:50 K-POP Natsuho		18:00~18:50 シェイプボクシング MANA			
19:00												
20:00	20:00閉館											

ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	筋力トレーニング系	格闘技系	エアロビクス系	調整系	ホット	アクア
----	-----------	------	-----------	------	---------	-----	-----	-----

★スタジオレッスン予約について★ 4月25日（金）午前0時～WEB予約開始となります。当日予約はレッスン開始30分前より指定の場所にて受付開始となります。

※ホットレッスンにご参加の方へ 汗をたくさんかきますので「バスタオル」「フェイスタオル」「水500ml以上」をお持ち下さい。

〈5/3 (土) ~5/6 (火) は祝日のため、平日会員の方はご利用いただけません。予めご了承下さい〉