

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)			
	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	9:15~10:00 太極拳 麻生		9:15~10:00 太極舞 瀬川				9:35~10:35 骨盤エクササイズ 村橋			
10:00	10:10~11:00 ヨガ 森		10:15~11:00 ZUMBA® DEE				10:15~10:45 アクアピクス 菅野		10:00~10:45 ホットピラティス はるか	10:45~11:30 エンジョイボクシング YAYOI
11:00	11:10~11:40 はじめてエアロ 飯塚								11:00~11:45 ホットヨガ 中野	11:45~12:30 ボディメイク 橋場
12:00	11:55~12:40 シェイプエアロ 飯塚								12:00~12:45 ホットヨガ あすみ	12:30~13:15 骨盤エクササイズ 大関
13:00	12:55~13:40 ダンス saori	12:50~13:20 アクアピクス 土屋	13:00~13:45 ホットピラティス あすみ		13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 大場					
14:00	13:55~14:40 ボール筋膜リリース ひとみ	13:25~13:40 アクアヌードル 土屋	14:30~15:15 バレトン® ATSUKO		13:30~14:15 POWER® RADICAL FITNESS 大関			14:00~14:45 ヨガ 上田		
15:00	14:55~15:40 ヨガ ひとみ		15:30~16:15 骨盤エクササイズ 渡邊		14:30~15:15 ZUMBA® KAORI			15:00~15:30 ストレッチ KIKKO!		
16:00	15:55~16:40 ボクシングエクササイズ ひとみ		16:30~17:15 ヨガ(アロマ) 渡邊		15:30~16:15 ピラティス 高木			15:45~16:30 ジャズダンス KIKKO!		
17:00	17:30~18:30 ホットカキラ® ごっちゃん。		17:30~18:00 POWER® RADICAL FITNESS FUJITA	16:30~17:00 アクアピクス 中村	16:30~17:15 シェイプエアロ 鈴木(崇)	16:35~17:25 キッズダンス				
18:00			18:15~19:00 FIGHT DO® RADICAL FITNESS FUJITA	17:25~18:25 キッズチアダンス	17:25~18:25 キッズダンス					
19:00			利用時間 19:30							
20:00										
	ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	筋カトレーニング系	格闘技系	エアロピクス系	調整系	太極拳	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分前よりフロント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」「飲み物500ml以上」をお持ち下さい。

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 エアロピクス系 調整系 太極拳 **ホット** アクア