







2026年 5/3(日)・5/5(火)・5/6(水) GW祝日スケジュール

| | 5/3(日) | | 5/5(火) | | 5/6(水) | |
|-------|--|---|--|---|--|--|
| | 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  HF24 BOX | 内容…初級HIPHOP | | |
| 10:00 | 9:20~10:20 ★太極拳60 小林歩美 | 10:00~10:30 ★アクアピクス 橋場幸恵 | | 内容…股関節や肩 甲骨を呼吸に合わせて動かしていく全身運動です。 | 10:15~11:00 ★バレトン® 小堀彩子 | 10:15~10:45 ★アクアミット 吉田由美子 |
| | 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 ★ヨガ60 SHIHO | | 11:15~12:00 ★リフレッシュムーブ 小堀彩子 | 10:55~11:25 ★お腹引締めアクア 多賀久江 |
| 11:00 | 11:30~12:00 ★はじめてSTEP 村上靖和 | 11:20~11:50 ★アクアサーキット 橋場幸恵 | 11:35~12:20 ★ベーシックエアロ 伊藤純子 | 12:05~12:20 ★プチウォーク AKEMI | 12:10~12:55 ★DANCE45 (HIP HOP) mamiko | 11:35~12:05 ★アクアピクス 多賀久江 |
| 12:00 | 12:10~13:10 ★ヨガ60 舞 |  | 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 AKEMI | 13:05~13:50 ★DANCE45(Jazz Funm) mamiko | 12:15~12:45 ★パワードダンス 多賀久江 |
| 13:00 | 13:20~14:05 ★ヨガ45 舞 | | 13:30~14:15 ★ピラティス45 竹内淳子 | 13:10~13:40 ★AQUA ZUMBA® AKEMI | 13:50~14:05 ★プチウォーク 神香 | 13:15~13:45 ★やさしいアクア 立石正美 |
| 14:00 | 14:25~15:05 ★キックボックスF 橋場幸恵 | | 14:25~15:05 ★ボール&ピラティス40 竹内淳子 | 14:15~14:45 ★アクアピクス 神香 | | 14:10~15:10 ★骨盤エクササイズ60 渡邊かなえ |
| 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 栗原いづみ | 15:20~15:50 ★ボールエクササイズ30 渡邊かなえ | ★印は予約が必要となります。 ※映像レッスンは除く | |
| 16:00 | | 16:15~16:45 ★アクアピクス 稲葉みちる | |  | ★レッスン予約は お1人様1レッスンとさせていただきます。 | |
| 17:00 | 16:25~17:15  HF24 BOX | | 16:35~17:35 ★ヨガ60 西内やよい | | | 17:30~18:00  HF24 BOX |
| 18:00 | 17:25~18:05  HF24 BOX | | | 内容…簡化24式太極拳 | | |
| 19:00 | | | | | | |

19:30施設利用終了 20:00閉館