



5月3日（日）～6日（水）GW祝日営業日レッスンスケジュール

	5月3日（日）			5月4日（月）			5月5日（火）			5月6日（水）			
	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			9:15~9:45 HF24 BOX						9:00
10:00	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			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	9:30~10:30 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	10:00~10:30 はじめてエアロ 青木 薫	10:00~10:45 ホットヨガ45 YUMIKO		10:00
11:00	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	10:25~11:10 骨盤エクササイズ45 上田 章子	11:10~11:40 ホットストレッチ30 YUKIKO	10:10~10:40 アクアミット 神 香	10:55~11:55 コンディショニング的 体幹トレーニング 相沢 典代	10:45~11:30 ホットヨガ45 中村 美保	9:50~10:20 やさしいアクア 澤 智徳	10:40~11:40 ヨガ 青木 薫	11:00~11:30 ホットストレッチ30 YUMIKO		11:00
12:00	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		11:25~12:10 ボディメイク <定員32名> 上田 章子	11:55~12:40 ホットヨガ45 YUKIKO		12:10~12:55 STEP 相沢 典代	12:00~12:45 ホットストレッチ45 中村 美保		11:55~12:45 シェイプエアロ 金杉 智哉	12:15~13:15 ホット骨盤 エクササイズ60 横溝 恵子		12:00
13:00	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 Yurie	13:00~13:30 AQUA ZUMBA® 田沼 栄一	12:50~13:50 ヨガ 三好 裕			13:10~14:00 ZUMBA® 山岸 恵美子		12:35~13:05 アクアピクス 小池 朝子			13:10~13:40 アクアピクス 高木 智子	13:00
14:00	14:20~15:05 HIP HOP HANAKO	14:05~14:50 ホット骨盤 エクササイズ45 Yurie	13:40~14:10 アクアミット 田沼 栄一				14:15~15:00 ボディメイク <定員32名> 富沢 理恵	13:45~14:30 ホット骨盤 エクササイズ45 横溝 恵子	13:15~13:45 アクアヌードル 小池 朝子		13:30~14:15 ホットピラティス45 青木 薫	13:50~14:20 アクアミット 高木 智子	14:00
15:00	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 宮野 昭子		調整中 代行が決まり次第 店舗にて告知いたしま す。	15:00~15:30 ホットストレッチ30 小高 由里子		15:10~16:10 DANCE natsuho			14:15~14:55 ストレッチ HANAKO	15:10~15:55 ジャズダンス HANAKO		15:00
16:00	16:30~17:20 SALSATION® MiHO	16:35~17:20 ホット背骨の調律sintex® 宮野 昭子		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		16:40~17:40 キッズHIP・HOP 年中~小学2年生						16:00
17:00				16:55~17:40 Jazz Dance (中級) 富山 真希			17:50~18:50 キッズHIP・HOP 小学3年生~			16:45~17:30 太極拳 中野 賢一			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
●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。													
19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館													

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
筋カトレニング系
アクア
ホット
映像レッスン

※ 有人レッス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9時より予約開始となります。）予約専用タッチパネルにてご予約下さい。

※ レッスン開始後のご入場はお断り致します。また、他レッスン予約に伴う途中退出もお断り致します。（映像レッスンのみ途中退出可能になります。）

5月3日（日）～6日（水） 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（日）									5/4（月）									5/5（火）									5/6（水）																																																																					
	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		↓	↑	↓	↓	↓			立止可		↓	↑	↓	↓	↓			立止可		↓	↑	↓	↓	↓			立止可		↓	↑	↓	↓	↓	9:00																																																												
10:00																																																																																																	
11:00																																																																																																	
12:00																																																																																																	
13:00																																																																																																	
14:00																																																																																																	
15:00																																																																																																	
16:00																																																																																																	
17:00																																																																																																	
18:00																																																																																																	
19:00																																																																																																	
施設利用終了時間 19:30 / 閉館時間 20:00																																																																																																	

★お客様のご利用状況によってコースを変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。