

5月3日～6日 GWレッスンスケジュール

	5/3 (日)	5/4 (月・祝)			5/5 (火・祝)			5/6 (水・祝)			
		第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	
9:00	通常レッスン				9:15～10:00 バレトン® 小堀 彩子	9:20～10:10 太極拳24式 武藤 安希恵	9:20～9:50 アクアミックス 田沼 栄一	9:20～10:20 ヨガ60 坂井 結美	9:35～10:20 ベーシックエアロ 飯塚 広美		
10:00		9:30～10:20 ヨガ50 磯野 みずき									
11:00		10:35～11:05 はじめてエアロ kiyomi	11:00～12:00 ZUMBA® AKEMI		10:30～11:15 ZUMBA® 辻 美江	10:25～11:10 陳式太極拳 吉野 天人		10:35～11:05 はじめてエアロ 飯塚 広美			
12:00		11:20～11:50 ボディメイク kiyomi			11:30～12:15 HF24 BOX 初中級エアロ 江川 すみれ		12:00～12:30 アクアピクス 田沼 栄一	11:20～11:50 ボディメイク 飯塚 広美			
13:00		12:40～13:15 HF24 BOX Step Beginners 杉吉 美有紀	12:15～12:45 ストレッチ AKEMI	12:25～12:55 やさしいアクア kiyomi	12:35～13:25 ピラティス50 多賀 久江		12:40～13:10 アクアフットキャンプ 田沼 栄一	12:10～12:55 バレエ 内藤 洋子	12:10～12:55 ダンス初中級 (HIPHOPジャズ) saori	13:20～13:50 パワーダンス 高橋 映古	
14:00				13:05～13:35 アクアZUMBA® kiyomi		13:20～14:10 インターエアロ 恒松 祐子		13:10～13:55 ダンス中級 (HIPHOPジャズ) saori		14:00～14:30 ウォーキング&ストレッチ 高橋 映古	
15:00		14:50～15:40 骨盤EX(アロマ) KANAЕ	14:30～15:15 ボクシングEX 瀬川 元弘		14:50～15:10 ポールストレッチ 片岡 美知子			14:35～15:25 ピラティス50 石谷 園実			
16:00		15:55～16:40 バレトン® KANAЕ			15:30～16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子			15:45～16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実			
17:00					16:30～17:30 バレエダンスEX 富山 真希						
18:00		18:00～18:30 Group Power® 金湖 健太							18:00～18:30 Group Power® 金湖 健太		
19:00											
20:00閉館											

※アクアレッスンにおいて水深の記載が無いものは、1.1mとなります。

エアロピクス系	格闘技系	筋カトレーニング系	ダンス系	リラクゼーション調整系	太極拳・気功系	その他	スクール
---------	------	-----------	------	-------------	---------	-----	------



●●● 緑枠内のレッスンは映像プログラムのレッスンです。映像プログラムは予約無しでご参加いただけます。
 【映像プログラムスケジュールは右記QRにてご確認くださいませ。】

