

5/3 (日) ~5/5 (火)

GW祝日レッスンスケジュール

| | 5/3(日) | | | 5/4(月) | | | 5/5(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 |
| 9:00 | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 ヨガ YUKIKO | | 10:00~10:30 アクアピクス 黒澤 | 10:00~10:30 はじめてエアロ 友吉 | 10:30~11:15 ホットヨガ MIKI | | 9:45~10:30 太極舞 瀬川 | 10:00~10:45 ホット骨盤EX 横溝 | |
| 11:00 | 11:00~11:30 バレトン@ ATSUKO | 11:00~11:45 ホットヨガ YUKIKO | 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 | 11:30~12:15 ホット骨盤EX MIKI | | 10:45~11:45 ピラティス みずき | 11:00~11:45 ホットヨガ 横溝 | |
| 12:00 | 11:45~12:30 ジャズダンス ATSUKO | 12:00~12:30 ホットストレッチ YUKIKO | | 11:45~12:45 ヨガ mamiko | | | 12:00~12:50 ZUMBA@ Natusho | 12:00~12:40 ホットフローピラティス みずき | |
| 13:00 | 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 mamiko | 13:00~13:45 ホットヨガ 小林 | 12:40~13:10 アクアマックス 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ZUMBA@ 田沼 |
| 14:00 | 13:35~14:15 STEP1 野村 | | | 13:45~14:45 ジャズファンク mamiko | 14:00~14:45 ホットヨガ 小林 | | 14:15~15:15 SALSATION@ YUKO | | 13:20~13:50 アクアミット 久慈 |
| 15:00 | 14:30~15:30 ヨガ 村上 | 15:00~15:45 ホットピラティス 涼子 | | 15:15~16:15 太極拳 野口 | | | 15:30~16:30 HF24 BOX | 15:20~16:05 DANCE KOJI | 14:00~14:30 アクアピクス 久慈 |
| 16:00 | 15:45~16:25 ボディメイク 村上 | 16:00~16:30 ホットストレッチ 涼子 | | | | | | | |
| 17:00 | 16:40~17:25 Group Fight@ Jupei | 17:00~17:45 ホットヨガ Mikako | | 17:00~17:50 ZUMBA@ あかね | | | 17:00~17:45 ボディメイク MANA | 17:40~18:25 | |
| 18:00 | 17:40~18:25 Group Power@ STAFF | | | 18:00~18:50 REEJAM@ あかね | | | 18:00~18:50 シェイプボクシング MANA | ホットヨガ 細谷 | |
| 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 | エアロピクス系 | 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(土)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(日)~5/5(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〉