

# 5月3日(月)~5日(水) プログラムタイムスケジュール

  ...すべての方が安心してご参加いただけるプログラム。
   ...強度・難度が高いプログラム。
 定 ...定員制プログラム
 he ...ピヨンドプログラム
 □ ...暗闇ワークアウト
 ¥ ...有料プログラム

5月3日(月) 憲法記念日		
緑スタジオ	青スタジオ	プール
		¥
定 10:30~11:00 イーザーエアロ30 冽崎 優奈	定 10:30~11:15 パワーヨガ45 福島 美香	10:10~11:00 親子ベビースクール
定 11:20~11:50 ベアシックスステップ30 冽崎 優奈		半定 11:00~11:30 スイミングパーソナルレッスン 島谷 ひかる
	定 11:30~12:00 MOSSA Fight 【映像プログラム】	11:30~12:00 水中ウォーキング30
定 12:20~12:50 リトモス30 森山 なおみ	定 12:20~13:00 ボディメイクヨガ40 増崎 アンヌ	半
定 13:10~13:55 Group Power45 青木 翔	定 13:20~13:50 腰痛予防ストレッチ30 【映像プログラム】	半定 13:15~13:45 スイミングパーソナルレッスン 伊藤 亜希子
定 14:15~15:00 Group Fight45 青木 翔	定 14:00~14:20 おなかシェイプ20【映像プログラム】	
	定 14:35~14:50 カラダ・つく15 増崎 アンヌ	
15:15~15:45 MOSSA Blast 【映像プログラム】	定 15:10~15:50 ボディメイクヨガ40 増崎 アンヌ	半
	定 16:10~16:30 カラダつくる20【映像プログラム】	15:30~19:30 ジュニア スイミングスクール
16:15~17:45 卓球タイム ※16:10入場開始 【要申込】	定 16:45~17:00 おなかシェイプ15 石井 風花	※15分前より準備を開始 【コース状況】
	定 17:20~17:50 adidas GYM&RUN30 石井 風花	15:30~16:30 ●歩く1レーン ●遊泳2レーン
定 18:10~18:55 ZUMBA (45min.) Chiaki	18:00~18:30 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	16:30~19:00 全レーン使用のため、 ご利用いただけません。
	18:45~19:15 MOSSA Fight 【映像プログラム】	19:00~19:30 ●歩く1レーン ●遊泳4レーン
19:10~19:25 お腹シェイプ15【映像プログラム】		
終日ファンクショナルエリア・ゴルフレンジ ご利用いただけます。		

5月4日(火) みどりの日		
緑スタジオ	青スタジオ	プール
		¥
定 10:30~11:15 リトモス45 森山 なおみ	定 10:30~11:15 ヨガ45 山野 雅子 【オンライン】	10:10~11:00 親子ベビースクール
定 11:30~12:10 ボディメイクヨガ40 増崎 アンヌ		半 11:00~12:00 成人スクール 初級 中級 上級
	定 11:45~12:30 バランスコーディネーション45 増子 俊逸 【オンライン】	11:00~12:00 成人スクール 初級 中級 上級
定 12:35~13:05 カーディオキックボクシング30 青木 翔		12:00~13:00 エンジョイマスターズ 【マスターズ登録が必要です。】
	定 13:00~13:30 栄養セミナー 『結果で差が出る。効果的なたんぱく質 摂取の方法』 高坂 駿【オンライン】	半定 13:10~13:40 スイミングパーソナルレッスン 伊藤 亜希子
13:30~14:30 TRY nations Team Training 青木 翔		半定 13:45~14:15 スイミングパーソナルレッスン 伊藤 亜希子
	定 14:00~14:30 flowp30 海野 妃左子【オンライン】	
定 14:55~15:35 レギュラーエアロ40 山口 千尋	定 15:00~15:45 Group Groove45 徳島 舞【オンライン】	半
15:45~16:00 カラダ・つくる15【映像プログラム】		14:30~19:30 ジュニア スイミングスクール
定 16:15~17:00 Group Power45 FUKU&KEN 【オンライン】	定 16:00~16:30 ZUMBA (30min.) 山口 千尋	※15分前より準備を 開始いたします。
	16:45~17:15 ムーンセラピーヨガ30 【映像プログラム】	【コース状況】
		14:30~15:30 ●歩く1レーン ●遊泳3レーン
定 17:30~18:15 Group Fight45 FUKU&KEN 【オンライン】	17:30~18:00 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	15:30~16:30 ●歩く1レーン ●遊泳2レーン
	18:10~18:25 お腹シェイプ15【映像プログラム】	16:30~19:00 全レーン使用のため、 ご利用いただけません。
定 18:45~19:30 ZUMBA (45min.) 豊福 章江 【オンライン】	定 18:45~19:15 adidas GYM&RUN30 米原 大智	19:00~19:30 ●歩く1レーン ●遊泳1レーン
終日ファンクショナルエリア・ゴルフレンジ ご利用いただけます。		

5月5日(水) こどもの日		
緑スタジオ	青スタジオ	プール
		¥
定 10:30~11:15 ZUMBA (45min.) 林 和美	定 10:30~11:15 健美操45 舟津 由美子	10:10~11:00 親子ベビースクール
		半定 11:00~11:30 クロール/ 背泳ぎ30
定 11:30~12:00 ランニングエアロ30 林 和美	定 11:30~12:00 ペリーシェイプ30 下田 順子	半定 11:00~11:30 パーソナルレッスン 伊藤 亜希子
		11:45~12:15 ミラクルアクア30 古財 侑季
定 12:15~12:45 ZUMBA (30min.) 下田 順子		
	12:20~13:20 TRY nations Team Training 松浦 貴秀	
定 13:05~13:50 ヨガ45 下田 順子		半
	13:45~14:15 MOSSA Fight 【映像プログラム】	13:00~14:00 成人スクール 初級 中級 上級
定 14:15~14:55 レギュラーステップ40 岩下 宏之	定 14:35~15:05 ボディメイクヨガ30 増崎 アンヌ	半
	15:20~15:50 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	14:30~19:30 ジュニア スイミングスクール
定 15:15~15:55 ベアシックスエアロ40 岩下 宏之		※15分前より準備を 開始いたします。
	16:15~17:00 Group Fight45 坂上 大馬	【コース状況】
定 17:20~18:05 Group Blast45 坂上 大馬		14:30~15:30 ●歩く1レーン ●遊泳2レーン
	16:30~18:40 キッズダンススクール エイベックスダンスマスター	15:30~16:30 ●歩く1レーン ●遊泳1レーン
18:15~18:45 MOSSA Groove 【映像プログラム】		16:30~19:00 全レーン使用のため、 ご利用いただけません。
定 19:00~19:30 Group Power30 福澤 祐斗	18:55~19:25 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】	19:00~19:30 ●歩く1レーン ●遊泳2レーン
終日ファンクショナルエリア・ゴルフレンジ ご利用いただけます。		

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを2~4コースに制限させていただきます。  
※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

利用可能時間のご案内 ●会員種別に関係なく、全会員様ご利用いただけます。