

5月4日(火・祝) みどりの日タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
			1	2	3
10:00		9:40~10:00 リフレッシュストレッチ20【映像プログラム】			
10:10	10:10~10:50 ボディメイクヨガ40 佐藤 美佑		10:10~11:00 親子ベビー ※一部歩くコース		
11:00	11:05~11:45 骨格リセットエクササイズ40 吉野 智子	10:50~11:35 温ヨガ45 山中 千晶			11:00~12:00 成人スクール 今市 泰恵子 初・中級クラス
12:00	12:00~12:40 ベーシックエアロ40 西原 秀徳	12:00~12:45 温ヨガ45 山中 千晶			
13:00	12:55~13:35 ベーシックエアロ40 西原 秀徳	13:20~13:40 KOBASトレ〜体幹・バランス〜			
14:00	13:50~14:20 ジョイントスクエーティングアプローチ30 吉野 智子	14:00~14:15 お腹シェイプ15【映像プログラム】			
14:40	14:40~15:10 アロマヒーリングヨガ30 長村晴香				
15:25	15:25~16:05 骨格リセットエクササイズ40 吉野 智子	15:30~16:30 フィットネススクール			
16:45	16:45~17:30 Group Fight45 清水 洸				
18:00					
19:00					

※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。

5月5日(水・祝) こどもの日タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
			1	2	3
10:00		9:45~10:00 モーニングストレッチ15【映像プログラム】			
10:30	10:30~11:15 レギュラーエアロ40 濱崎 翔太	10:50~11:20 MOSSA Centergy 【映像プログラム】			
11:30					11:30~12:30 成人スクール 田中 明德
11:50	11:50~12:30 ボディメイクヨガ40 松本 愛里	11:35~12:15 骨格リセットエクササイズ40 吉野 智子			
12:30		12:30~13:30 フィットネススクール			12:45~13:45 スペシャル マスターズ60 田中 明德
13:05	13:05~13:35 バランスボール30 松本 愛里				
13:50	13:50~14:20 バレトン30 吉野 智子	14:00~14:45 温ヨガ45 日隈 一行			14:15~15:15 Jrスイミング スクール
14:35	14:35~15:20 健美操45 大城 和美	15:00~15:30 ピラティス30 日隈 一行			15:15~18:15 Jrスイミングスクール
15:40	15:40~16:25 フラダンス45 林 和美	16:00~16:30 MOSSA Fight 【映像プログラム】			
16:45	16:45~17:30 GroupCentergy45 松本 愛里				
18:15					18:15~19:15 Jrスイミングスクール
19:00					

※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。

- ...枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- ...定員制プログラム
- ...有料プログラム

- プールエリアは18:30までご利用いただけます。
 - ジムエリアのご利用と営業終了時刻は19:00までとなります。
 - プログラムは全て定員制です。事前にご予約下さい。
- より多くの方に安全にご参加いただくため、以下のプログラムはどちらか1本の受講をお願いいたします。
【4日 Bスタジオ 10:50~/12:00~ 温ヨガ45、Aスタジオ 12:00~/12:55~ ベーシックエアロ40】