

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

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 定員制プログラム  
料 有料プログラム

月休館	火 TUESDAY 4/30	水 WEDNESDAY 5/1	木 THURSDAY 5/2	金 FRIDAY 5/3	土 SATURDAY 5/4	日 SUNDAY 5/5
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
11	9:45~10:25 腰痛予防ストレッチ 高貫琴美	9:45~10:30 ヨガ 土屋真由子	9:45~10:15 イージーステップ 榎村幸子	9:45~10:45 健康体操 鈴木清美	10:00~10:45 ステップボディースェイプ 安藤朋子	10:00~11:00 ジュニア スイミングスクール (3.5コース)
12	10:45~11:25 ベリーシェイプ Shizuka	10:50~11:30 ベーシックエアロ 安藤朋子	10:30~11:15 レギュラーエアロ 榎村幸子	11:00~11:30 イージーステップ 鈴木清美	11:00~11:45 レギュラーエアロ 安藤朋子	11:00~11:45 ジュニア スイミングスクール (3コース)
13	11:50~12:30 ベーシックエアロ 小山田明香	11:45~12:30 バランスコーディネーション 安藤朋子	11:40~12:40 ムーンセラピーヨガ 榎村幸子	11:45~12:15 Group Fight 高貫琴美	12:00~12:45 ZUMBA 安藤朋子	11:00~11:45 Group Blast 木内湧斗
14	12:45~13:15 Group Power 高貫・前田	12:45~13:15 Group Blast 木内湧斗	13:00~13:30 Group Power 鶴岡友香	12:30~13:15 ZUMBA GOLD 成岡はるみ	13:00~13:45 バランスコーディネーション 安藤朋子	12:00~12:45 ヒップホップ NISHI-YAN
15	13:40~14:10 カーディオキックボクシング ~寛沢トリプルgirl♡~ 高貫・森・前田	13:30~14:15 Group Fight 北島更紗	13:45~14:15 Group Centerav 森千紜	13:30~14:15 ボディースェイプフロアMIX 成岡はるみ	14:00~14:45 Group Centerav 森千紜	13:00~13:45 ZUMBA NISHI-YAN
16	14:30~15:15 レギュラーエアロ 中野真弓	14:30~15:15 リトモス 中野真弓	14:30~15:15 Group Blast ~45分バージョン♪~ 森千紜	14:30~15:15 美活リハビリストレッチ 成岡はるみ	14:30~14:45 Group Centerav 森千紜	14:05~15:25 Group Power テック15 Group Power60 久保田・高貫
17	15:30~16:15 ヨガ 鎌田美紀	15:30~16:15 ベーシックステップ 鈴木清美	15:30~16:30 健康操 鈴木照子	15:30~16:00 イージーステップ 小濱純子	15:00~15:45 リトモス 小山田明香	14:05~15:25 Group Power テック15 Group Power60 久保田・高貫
18	16:30~17:15 バランスコーディネーション 染谷成美	16:30~17:15 Group Centerav 北島更紗	15:30~19:00 ジュニアスイミングスクール (コース全面)	16:15~17:15 ヨガ 小濱純子	16:00~16:45 Group Power 鶴岡友香	14:30~18:00 ジュニアスイミングスクール (コース全面)
19	18:30~19:00 リフレッシュヨガ AKANE	15:30~19:00 ジュニアスイミングスクール (コース全面)	15:30~19:00 ジュニアスイミングスクール (コース全面)	17:45~18:45 TRYnations Lv.4 鶴岡友香	17:05~17:50 Group Fight 鶴岡友香	15:55~17:15 Group Fight テック15 Group Fight60 久保田・高貫
20	19:10~19:55 ヒップホップ GWVer. ~初めての方も是非♪~ AKANE	19:40~20:20 ベーシックステップ 安藤朋子	19:15~20:00 Group Power 木内湧斗	17:30~18:30 TRYNations Lv.4 鶴岡友香	18:00~19:00 Group Fight 鶴岡友香	17:30~18:30 水泳塾 <small>(中級者向けスイミングスクール)</small>
21	21:05~21:50 Group Fight 北島・前田	20:35~21:20 ZUMBA 安藤朋子	21:10~21:55 Group Fight 鶴岡友香		18:00~20:00 選手 (4コース)	18:00~19:00 水泳塾 <small>(中級者向けスイミングスクール)</small>

6年ぶりに土気に再来！  
土気クラブチーフ前田の  
パワー溢れるレッスンを  
お楽しみに！

体温を上げていきます！  
健康と美しさをGet  
していきましょう♪

★土気の元氣印コラボ★  
『テック』ではレッスンで出て  
くる動作のPOINTを1つ1つ  
確認しながら技術を習得  
していきます。  
イベント詳細については  
別途案内を  
ご確認ください！