

2018年 4月30日・5月3日・5月5日 GWイベント タイムスケジュール


	4月30日 月曜日			5月3日 木曜日			5月5日 土曜日		
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00		10:10~10:25 モーニングストレッチ15			10:10~10:25 モーニングストレッチ15			10:10~10:25 モーニングストレッチ15	定 10:15~11:15 膝・腰機能改善 水中運動スクール 鈴木 洋子
11:00	10:30~11:15 ZUMBA(45min) 五十嵐 明美	定 10:30~10:50 ストレッチボール@20 今井 慎太郎			10:40~11:40 ヨガ60 長浜 良重	10:30~11:10 アクア40 加藤 夕紀子		10:35~11:35 ピラティススクール 植木 容子	
		11:00~11:15 カラダ・うごく15 今井 慎太郎		11:00~11:40 エアロ40 野島 一江					定 11:20~12:20 成人スイミングスクール 【上級】 松原 佳歩
12:00	11:30~12:15 バランスコーディネーション45 五十嵐 明美	11:25~12:10 バレト45 松岡 紀子		11:50~12:40 脂肪燃焼サーキット50 吉川 美幸	定 11:50~12:30 骨格リセットエクササイズ40 梅原 ほづみ			11:50~12:05 カラダ・うごく15 今井 慎太郎	
								12:15~12:30 adidas GYM&RUN15 今井 慎太郎	定 12:20~13:20 成人スイミングスクール 【中級】 松原 佳歩
13:00	12:30~13:10 エアロ40 五十嵐 明美	12:30~13:10 アロマヨガ40 吉川 美幸			12:50~13:30 美メディテーションヨガ40 梅原 ほづみ	定 13:05~13:35 ワンポイント30 小山 奈々		12:40~13:10 エアロ30 加藤 夕紀子	
	13:20~14:10 エアロ50 金 和玲	定 13:30~14:10 骨格リセットエクササイズ40 吉川 美幸	13:10~14:00 アクア50 藤野 一美	定 13:10~14:00 ステップ50 吉川 美幸					定 13:20~14:20 成人スイミングスクール 【初級】 松原 佳歩
14:00					13:45~14:15 ダンベルチューブ30 宮本 彩可	13:45~14:30 インジョイマスターズ45 小山 奈々		13:25~14:05 美メディテーションヨガ40 梅原 ほづみ	
	14:25~15:25 ヨガ60 安食 由希	定 14:20~15:20 ボディシェイプ60 金 和玲		14:15~15:15 エアロ60 井上 益慶	14:25~15:05 エアロ40 吉川 美幸	14:50~15:30 アクア40 澤 智徳		14:15~15:15 ボディシェイプ60 梅原 ほづみ	14:30~15:15 Group Centergy45 宮本 彩可
15:00									
16:00	定 15:35~16:35 ステップ60 本田 近	15:40~16:10 疲労回復ストレッチ30 小川 弘之		15:25~16:40 指ヨガ・耳ヨガ75 吉川 美幸	15:20~16:20 ZUMBA(60min) 加藤 美恵			15:30~16:30 ラテンエアロ60 桑原 和佳子	定 15:30~16:10 骨格リセットエクササイズ40 梅原 ほづみ
17:00	定 17:00~18:00 エイバックダンスマスター キッズ・スタータークラス 【ジュニアスクール】							定 16:45~17:35 ステップ50 桑原 和佳子	定 16:20~17:20 ピラティススクール 小神埜 玲子
18:00	定 18:10~19:10 エイバックダンスマスター キッズ・ベーシッククラス 【ジュニアスクール】								
19:00									
20:00									


～営業時間のご案内～


4月29日(日)10:00~20:00 / 5月3日(木)・5日(土)9:00~21:00

※プールエリアは営業終了時刻30分前までご利用頂けます。

※ご利用可能なお時間は会員の種別により異なりますので、あらかじめご了承ください。

 ...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 ...定員制プログラム

 ...イベント、変更のあるプログラム