

# 小倉クラブ GW特別プログラムスケジュール

□ ...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

be ...ビヨンドプログラム

¥ ...有料プログラム

4月27日(土)		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	10:15~10:30 モーニングストレッチ15	
10:40~11:25 ZUMBA(45min) 松本梨子	定 10:40~11:20 ビヨンドボディメイクヨガ40 中西由紀	10:30~11:00 水中ウォーキング30 臼木誠
		¥ 11:10~12:10 成人スイミングスクール (初級)
11:40~12:10 エアロ30 松本梨子	定 11:35~12:15 骨格リセットエクササイズ40 中西由紀	
12:30~13:15 Group Fight45 藤田由美子	定 12:25~12:45 ストレッチボール20	12:35~13:15 アクア40 中西由紀
	13:10~13:40 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー	13:25~13:55 クロール30 勝木百合子
定 13:30~14:30 Group Power60 岡本康介		¥ 14:00~15:00 成人スイミングスクール (中上級)
	14:00~14:40 エアロ40 藤野康子	
14:50~15:50 エアロ60 古賀美幸	¥ 15:00~16:00 ピラティススクール 藤野康子	
16:05~17:05 リトモス60 清水裕代		
TEL:093-513-2222		
営業時間/10:00~19:00(プールエリアのご利用は18:30までとなります。)		
※会員種別関係なくご利用いただけます。 ※ファンクショナルエリアのレッスンは全て休講となります。		

4月28日(日)		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
11:20~12:05 ZUMBA(45min) 石中三佐子	11:30~12:15 ホットヨガリンパ45 土橋彩	
		¥ 11:45~12:45 成人スイミングスクール (初級)
定 12:20~13:10 ステップ50 平隆晶	12:30~13:00 【映像プログラム】MOSSAFight30	
		13:00~13:40 アクア40 石中三佐子
定 13:30~14:30 Group Power60 鍵水太介		
	14:45~15:05 【映像プログラム】ホット肩こりほぐしヨガ20	
14:50~16:05 エアロ75 平隆晶	15:15~15:35 【映像プログラム】ホットエナジーヨガ20	
16:15~17:15 Group Fight60 吉村貴宏		
TEL:093-513-2222		
営業時間/10:00~19:00(プールエリアのご利用は18:30までとなります。)		
※会員種別関係なくご利用いただけます。 ※ファンクショナルエリアのレッスンは全て休講となります。		

4月29日(月)昭和の日		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	10:15~10:30 モーニングストレッチ15	
10:40~11:30 エアロ50 古賀美幸	定 10:40~11:40 ヨガ60 三吉昇	
		11:20~12:00 アクア40 中西由紀
11:55~12:40 バランスコーディネーション45 三吉昇	定 12:10~12:30 ストレッチボール20	12:15~12:45 水慣れ30 コーチ
	12:45~13:15 エアロ30 立田真由美	
【暗闇ワークアウト】adidasGYM&RUN30 馬場千恵		
13:35~14:35 Group Fight60 中西由紀・岡本康介	13:30~14:15 RPBエッセンス45 野口圭子	
	14:40~15:10 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー	14:35~15:05 平泳ぎ30 コーチ
14:45~15:30 ZUMBA(45min) 野口圭子		15:20~15:50 水中ウォーキング30 コーチ
15:40~16:20 アロマヒーリングヨガ40 上原美友紀		
TEL:093-513-2222		
営業時間/10:00~19:00(プールエリアのご利用は18:30までとなります。)		
※会員種別関係なくご利用いただけます。 ※ファンクショナルエリアのレッスンは全て休講となります。		

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。