

# 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30日(火) 退位の日

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00		10:15~10:30 モーニングストレッチ15	
11:00	10:40~11:20 エアロ40 藤井里佳	定 10:45~11:15 バランスボール30 上原美友紀	10:40~11:10 アクア30 西尾幸枝
12:00	11:30~12:20 エアロ50 藤井里佳	11:30~12:15 バレトン45 北園直	11:45~12:15 パタフライ30 コーチ
13:00	定 13:00~13:50 ステップ50 高砂武史	12:25~13:25 バランスコーディネーション60 北園直	12:25~12:55 アクア30 石中三佐子
14:00	定 14:10~15:10 ヨガ60 AKIYO	13:40~14:20 エアロ40 北園直	13:00~13:45 エンジョイマスターズ45 コーチ
15:00		15:00~17:00 アロマ DE リラックス 上記の時間スタジオを 解放いたします。  ※ストレッチポール フレックスクッションのみ使用可	
16:00	15:25~16:25 エアロ60 高砂武史		
17:00			
18:00			
19:00	TEL:093-513-2222		
20:00	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。		

## 5月1日(水)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00		10:15~10:30 モーニングストレッチ15	
11:00	10:40~11:25 Group Centregy45 上原美友紀	10:40~11:20 エアロ40 山ノ内孝治	10:30~11:00 水中ジョギング30 臼木誠
12:00	11:35~12:50 ダンスワークアウト75 山ノ内孝治	11:45~12:30 バランスコーディネーション45 藤田由美子	
13:00	13:05~13:50 ZUMBA(45min) 石中三佐子	定 13:05~13:35 青竹ピクス®30	12:30~13:00 クロール30 臼木誠
14:00	定 14:10~14:55 GroupBlast45 土橋彩	14:00~15:00 ホットヨガ60 北園直	13:20~14:00 アクア40 藤田由美子
15:00	15:10~16:10 リトモス60 清水裕代	★ダンスワークアウト75★ 福岡で人気インストラクター 山ノ内インストラクター いつものレッスンとは違った ダンステイストのレッスンになっ ています! 是非ご参加下さい!	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	TEL:093-513-2222		
20:00	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。		

## 5月2日(木)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00		10:15~10:30 モーニングストレッチ15	
11:00	10:40~11:30 エアロ50 糸瀬菜摘	定 10:40~11:20 骨格リセットエクササイズ40 藤田由美子	10:40~11:10 アクア30 馬場千恵
12:00	定 11:45~12:30 Group Blast45 上原美友紀	11:35~12:35 健美操60 稲井久留美	
13:00	定 12:55~13:55 Group Power60 大曾智	定 12:50~13:35 温ヨガリンパ45 中山優	
14:00	定 14:15~15:15 ジョイントエアロ60 長谷川誠・岡田秀昭	定 14:05~14:45 ベリーシェイプ40 野口圭子	14:00~15:00 エンジョイマスターズ60 コーチ
15:00		定 15:00~15:20 ストレッチボール20	15:15~15:45 背泳ぎ30
16:00	15:30~16:15 RPBエッセンス45 野口圭子	15:30~16:00 ZUMBA(30min) 長谷川誠	
17:00	★ジョイントエアロ60★ 長谷川インストラクター 岡田インストラクター初めての ジョイントエアロ♪♪ 貴重なこの機会に是非ご参加 下さい!  【定員】40名 【受付日】4/21(日) 11:00フロントのみ受付 12:00電話受付 【参加料】小倉クラブ¥540 他クラブ¥756 ピンター¥1080 ※整理券番号順にスタジオへ ご案内します。		
18:00			
19:00	TEL:093-513-2222		
20:00	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。