

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

5月4日(土)みどりの日

	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	10:40~11:25 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 トレーナー
12:00	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	11:10~12:10 成人スイミングスクール (初級)
13:00	定 12:30~13:30 Group Power60 岡本康介	定 12:25~12:45 ストレッチボール20	12:30~13:10 アクア40 中西由紀
14:00	13:45~14:30 Group Fight45 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
15:00	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	14:00~15:00 成人スイミングスクール (中上級)
16:00	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。

5月5日(日)こどもの日

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00			
11:00			
12:00	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)
13:00	定 12:20~13:10 ステップ50 古賀美幸	12:30~13:00 【映像プログラム】MOSSAFight30	
14:00	定 13:30~14:30 Group Power60 鎌水太介・大曾智		13:00~13:40 アクア40 石中三佐子
15:00	14:50~15:50 エアロ60 古賀美幸	14:45~15:05 【映像プログラム】ホット肩こりほぐしヨガ20	
16:00		15:15~15:35 【映像プログラム】ホットエナジーヨガ20	
17:00	16:15~17:15 GroupFight60 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。

5月6日(月)振替休日(こどもの日)

	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	10:40~11:30 エアロ50 杉原裕子	定 10:40~11:40 ヨガ60 つのうえりな	11:20~12:00 アクア40 中西由紀
12:00	11:45~12:30 バレトン45 杉原裕子	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
13:00	12:50~13:40 【暗闇ワークアウト】 adidasGYM&RUN50 馬場千恵	12:45~13:15 エアロ30 立田真由美	¥ 13:00~14:00 成人スイミングスクール (初級)
14:00	13:50~14:35 Group Fight45 中西由紀	13:30~14:30 健美操60 稲井久留美	
15:00	14:45~15:30 ZUMBA(45min) 野口圭子	14:40~15:10 腰痛予防ストレッチ30 上原美友紀	14:35~15:05 平泳ぎ30 コーチ
16:00	15:40~16:20 アロマヒーリングヨガ40 上原美友紀		15:20~15:50 水中ウォーキング30 コーチ

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。