

10:00	5月3日(木)			5月4日(金)			5月5日(土)			5月6日(日)			10:00
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
11:00	10:30~11:10 ステップ40 石垣	10:15~11:15 気功60 王	10:30~11:00 初めてクロール 赤鹿	10:30~11:20 エアロ50 高橋	10:15~11:15 ヨガ60 猪股	10:30~11:00 アクアウォーキング 赤鹿	10:30~11:10 ステップ40 巖田	10:15~11:15 自力整体60 風間	10:20~10:50 アクアウォーキング 赤鹿	10:25~11:15 ジャズ50 鈴木	10:30~11:00 アクアウォーキング 雫石	11:00	
12:00	11:25~12:25 バランス コーディネーション 60 石垣	11:30~12:30 フラダンス60 桑名	11:30~12:15 アクアウォーキング45 高橋	11:35~12:35 ピラティス60 高橋	11:30~12:00 青竹ピクス30 中務	11:10~11:50 アクアピクス40 中嶋	11:25~12:15 エアロ50 巖田		11:00~11:30 クロール 齋藤(健)	11:30~12:30 ボディジャム60 市毛	11:30~12:20 ヘルピック ストレッチ50 鈴木	11:10~11:50 アクアピクス40 雫石	12:00
13:00	12:40~13:10 ボディコンバット30 渡邊	13:00~14:00 自力整体60 風間	12:30~13:00 平泳ぎ 皆川	13:10~14:10 ボディステップ60 皆川・中務	12:15~12:45 ストレッチボール30 堀米	12:00~12:30 クロール 赤鹿	12:30~13:30 ボディハンブ60 白畑		11:30~12:00 バタフライ 瀬川	12:35~13:25 自力整体50 中村	12:00~12:30 クロール 皆川	12:30~13:00 背泳ぎ 皆川	13:00
14:00	13:25~14:15 エアロ50 高橋		13:00~13:30 バタフライ 皆川	13:30~14:30 気功60(養生) 王		12:30~13:00 背泳ぎ 瀬川		13:00~13:30 バタフライ 瀬川	13:00~15:00 こどもの日 プール無料開放 事前申込みが 必要となります 詳しくはフロントまで お問い合わせください	13:50~14:40 ステップ50 本橋	13:30~13:30 平泳ぎ 皆川	13:30~14:00 バタフライ 皆川	14:00
15:00	14:30~15:30 ピラティス60 高橋	卓球開放	14:20~15:00 アクアピクス40 雫石	14:35~15:35 ボディバランス60 園部	卓球開放	13:40~14:40 マスターズ 初中級 瀬川	卓球開放	卓球開放	13:45~14:30 ピラティス45 巖田	14:00~14:45 バランス コーディネーション 渡邊	13:30~14:00 バタフライ 皆川		15:00
16:00	15:45~16:30 ボディアタック45 堀米	卓球開放		15:50~16:50 ボディハンブ60 白畑・市毛	卓球開放		卓球開放	卓球開放	14:45~15:30 ZUMBA(45min) 中山	15:00~15:40 エアロ40 本橋			16:00
17:00	16:45~17:45 ボディジャム60 市毛	卓球開放		17:00~18:00 ボディアタック60 白畑・堀米	卓球開放		卓球開放	卓球開放	16:00~17:00 エアロ60 石垣	15:55~16:25 SHBAM30 渡邊			17:00
18:00									17:15~17:30 ボディバランス テクニック15 園部	16:45~17:15 ボディコンバット30 渡邊			18:00
19:00									17:35~18:35 ボディバランス60 園部	17:30~18:15 ボディハンブ45 市毛			19:00
20:00													20:00

<営業スケジュール>

5月2日(水) 通常営業

5月3日(木) 10:00~20:00

5月4日(金) 10:00~20:00

5月5日(土) 10:00~20:00

5月6日(日) 通常営業

デイ会員・デイシニア会員・
ナイト会員の方は
別途、施設利用料が必要です。
(¥1,080)



プログラムご参加の方へ

- *プログラムへの途中参加、退場は安全管理(体調管理)上、ご遠慮ください。
- *体調のすぐれない時は、プログラムへの参加は控えてください。
- *水分補給は、レッスン前後や途中で積極的に行いましょう。
- *プログラムスケジュールは、都合により、担当・内容・時間等が変更になる場合がございます。何卒、ご了承ください。
- *整列はプログラム開始15分前からスタジオ前通路にお並び頂けます。尚、スケジュールの変更内容は館内掲示板にて、お知らせ致します。



TEL 029-834-8055

