

ゴールデンウィークプログラム

5月3日（金）憲法記念日			5月4日（土）みどりの日			5月5日（日）こどもの日			5月6日（月）振替休日		
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
11:00	スタートクラス45 11:00~ 綿引	パワーヨガ45 11:00~ MARI	アクアピクス45 11:00~ 沼尻	スタートクラス45 11:00~ 大森	ジュニア スクール 10:00~ 13:45	レギュラークラス45 11:00~ 塚原	ボディバランス45 11:00~ 鴨志田	ジュニア スクール 10:00~ 13:45	スタートクラス45 11:00~ 大森	ぼかぼかリング30 11:00~ 荻谷	11:00
11:30	ローインパクト45 12:00~ 平野	ペルビックストレッチ45 12:15~ 綿引	平泳ぎ初級45 12:00~ 仲田	メガダンス45 12:00~ 亀田		ボディコンバット60 12:00~ 石川	ペルビックストレッチ45 12:15~ 関		レギュラークラス45 12:00~ 薄井		ペルビックストレッチ45 12:00~ 綿引
12:00	スタートステップ45 13:00~ 平野	ジュニア スクール 14:30 }	ステップラティーノ45 13:00~ 亀田	パワーヨガ60 13:00~ 匠	アクアピクス45 13:45~ 沼尻	ローインパクト45 13:15~ 祐	スマートコア45 13:15~ 宮内	流水15 13:45~	スタートステップ30 13:00~ 平野	ファンクショナル ローラーピラティス45 13:45~ 石川	12:00
12:30	定員30名		ボディパンプ45 14:30~ 安達	ボディコンバット60 16:30~ 宮内	エフェクトシェイプ45 16:30~ 竹内	ローハイ60 14:15~ 祐	POWER HIPNESS60 14:15~ 宮内	背泳ぎ初級45 14:15~ 小室	ローインパクト45 13:45~ 平野		定員25名
13:00	ピギナークラス30 14:30~ 佐藤	ジュニア スクール 15:00 }	P&Pストレッチ45 15:30~ 竹内	ジュニア スクール 14:30 }	ジュニア スクール 14:30 }	シェイプサーキット30 15:45~ 住谷	ボディジャム60 16:30~ MIZUKI	有料	ボディステップ45 14:45~ 安達	ジュニア スクール 15:00 }	13:00
13:30	DFF45 15:15~ 佐藤		レスミルズコア30 16:30~ 宮内			ボディコンバット60 15:45~ 石川			ボディコンバット60 17:00~ 安達		ボディコンバット60 15:45~ 石川
14:00	レギュラークラス60 16:15~ 塚原	《クラシックバレエ》	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ジュニア スクール 17:00 }	ジュニア スクール 17:00 }	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ボディコンバット60 17:00~ 安達	有料	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ジュニア スクール 17:00 }	14:00
14:30	ボディコンバット45 17:30~ 鈴木		ボディコンバット60 17:00~ 安達						ボディコンバット60 17:00~ 安達		ボディコンバット60 17:00~ 安達
15:00	ボディコンバット60 17:00~ 安達	《クラシックバレエ》	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ジュニア スクール 17:00 }	ジュニア スクール 17:00 }	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ボディコンバット60 17:00~ 安達	有料	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ジュニア スクール 17:00 }	15:00
15:30	ボディコンバット60 17:00~ 安達		ボディコンバット60 17:00~ 安達						ボディコンバット60 17:00~ 安達		ボディコンバット60 17:00~ 安達
16:00	ボディコンバット60 17:00~ 安達	《クラシックバレエ》	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ジュニア スクール 17:00 }	ジュニア スクール 17:00 }	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ボディコンバット60 17:00~ 安達	有料	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ジュニア スクール 17:00 }	16:00
16:30	ボディコンバット60 17:00~ 安達		ボディコンバット60 17:00~ 安達						ボディコンバット60 17:00~ 安達		ボディコンバット60 17:00~ 安達
17:00	ボディコンバット60 17:00~ 安達	《クラシックバレエ》	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ジュニア スクール 17:00 }	ジュニア スクール 17:00 }	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ボディコンバット60 17:00~ 安達	有料	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ジュニア スクール 17:00 }	17:00
17:30	ボディコンバット60 17:00~ 安達		ボディコンバット60 17:00~ 安達						ボディコンバット60 17:00~ 安達		ボディコンバット60 17:00~ 安達
18:00	ボディコンバット60 17:00~ 安達	《クラシックバレエ》	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ジュニア スクール 17:00 }	ジュニア スクール 17:00 }	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ボディコンバット60 17:00~ 安達	有料	ボディコンバット60 17:00~ 安達	ジュニア スクール 17:00 }	18:00
18:30	ボディコンバット60 17:00~ 安達		ボディコンバット60 17:00~ 安達						ボディコンバット60 17:00~ 安達		ボディコンバット60 17:00~ 安達

祝日 施設利用時間

運動施設 10:00~19:45

温浴施設 10:00~19:50

閉館時間 20:00

※祝日プログラムの為、変更がございます。予め、ご確認の程お願い致します。尚、営業時間は10:00から。トレーニングジム利用19:45まで
温浴施設利用19:50まで。閉館は20:00になります。ご理解・ご協力をお願い致します。

※色分けしているクラスは初心者の方でも安心して参加いただけるレッスンです。