

# ゴールデンウィークプログラム

5月3日（土）憲法記念日			5月4日（日）みどりの日			5月5日（月）こどもの日			5月6日（火）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~ 大森	ジュニア スクール 10:00~ 13:45	メガダンス45 11:00~ 石川	ジュニア スクール 10:00~ 13:45	ジュニア スクール 10:00~ 13:45	スタートクラス45 11:00~ 大森	ほかほかリング30 11:00~ 荻谷	メガダンス45 11:00~ 亀田	アクアビクス45 11:00~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻				
11:30	12:00~ 綿引		ボディコンバット60 12:00~ 石川			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	背泳ぎ初級45 11:45~ 仲田	ファンクショナルエアロ45 12:00~ 亀田	平泳ぎ初級45 12:00~ 佐々木
12:00	12:30~ 綿引		ボディコンバット60 12:00~ 石川			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	背泳ぎ初級45 11:45~ 仲田	ファンクショナルエアロ45 12:00~ 亀田	平泳ぎ初級45 12:00~ 佐々木
12:30	13:00~ MIZUKI	ジュニア スクール 10:00~ 13:45	ローインパクト45 13:15~ 祐	ジュニア スクール 10:00~ 13:45	ジュニア スクール 10:00~ 13:45	スタートステップ30 13:00~ 平野	ジュニア スクール 12:30 ~ 18:45	ピギナーステップ45 13:00~ 平野	POWER HIPNESS60 13:30~ 宮内	アカアビクス45 13:45~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻				
13:00	13:30~ MIZUKI		ローインパクト45 13:15~ 祐			スタートステップ30 13:00~ 平野		ピギナーステップ45 13:00~ 平野				POWER HIPNESS60 13:30~ 宮内	アカアビクス45 13:45~ 沼尻		
13:30	14:00~ 鎌田		ローインパクト45 13:15~ 祐			スタートステップ30 13:00~ 平野		ピギナーステップ45 13:00~ 平野				POWER HIPNESS60 13:30~ 宮内	アカアビクス45 13:45~ 沼尻		
14:00	14:30~ 鎌田	ジュニア スクール 14:30 ~ 18:30	ローハイ60 14:15~ 祐	ジュニア スクール 14:30 ~ 18:30	ジュニア スクール 14:30 ~ 18:30	ローインパクト45 13:45~ 平野	ジュニア スクール 12:30 ~ 18:45	ピギナークラス45 14:00~ 平野	アカアビクス45 13:45~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻				
14:30	15:00~ 匠		ローハイ60 14:15~ 祐			ローインパクト45 13:45~ 平野		ピギナークラス45 14:00~ 平野				アカアビクス45 13:45~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻		
15:00	15:30~ 竹内		ローハイ60 14:15~ 祐			ローインパクト45 13:45~ 平野		ピギナークラス45 14:00~ 平野				アカアビクス45 13:45~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻		
15:30	16:00~ 安達	ジュニア スクール 14:00 ~ 17:30	レスミルズコア30 15:30~ 宮内	ジュニア スクール 14:00 ~ 17:30	ジュニア スクール 14:00 ~ 17:30	グリットカーディオ30 15:00~ 安達	ジュニア スクール 15:00 ~ 17:00 《クラシックバレエ》	ボディパンプ60 15:15~ 佐々	アカアビクス45 13:45~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻				
16:00	16:30~ 安達		レスミルズコア30 15:30~ 宮内			グリットカーディオ30 15:00~ 安達		ボディパンプ60 15:15~ 佐々				アカアビクス45 13:45~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻		
16:30	17:00~ 安達		レスミルズコア30 15:30~ 宮内			グリットカーディオ30 15:00~ 安達		ボディパンプ60 15:15~ 佐々				アカアビクス45 13:45~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻		
17:00	17:30~ 安達	ジュニア スクール 14:00 ~ 17:30	ボディジャム60 16:15~ MIZUKI	ジュニア スクール 14:00 ~ 17:30	ジュニア スクール 14:00 ~ 17:30	ボディステップ60 16:00~ 安達	ジュニア スクール 15:00 ~ 17:00 《クラシックバレエ》	ボディアタック60 16:45~ 佐々	アカアビクス45 13:45~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻				
17:30	18:00~ 安達		ボディジャム60 16:15~ MIZUKI			ボディステップ60 16:00~ 安達		ボディアタック60 16:45~ 佐々				アカアビクス45 13:45~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻		
18:00	18:30~ 安達		ボディジャム60 16:15~ MIZUKI			ボディステップ60 16:00~ 安達		ボディアタック60 16:45~ 佐々				アカアビクス45 13:45~ 沼尻	アカアビクス45 13:45~ 沼尻		
18:30															

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。