

# ★ゴールデンウィーク特別スケジュール★

4月29日(土・祝)			
	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00	10:00 要予約 ステップスタート 中橋	10:00 要予約 姿勢改善ピラテス 原槇	
10:30			10:30 初級スイム (クロール) 岡村
11:00	11:00 カロリーバーナー 原槇	11:00 要予約 ストレッチ ポールEX 中橋	
11:30			11:30 初級スイム (バタフライ) 岡村
12:00	12:00 要予約 ヨガ 岡田	12:00 要予約 体幹EX 浅貝	
13:00	13:00 要予約 ステップ60 浅貝	13:00 ビギナー 岡田	
14:00	14:15 要予約 ポールシェイプ 森本	14:00 要予約 スピニング 高橋	15:00 水中ボディメイク 松本(侑)
15:00	15:15 レギュラー 森本		15:45 アクアビクス 松本(侑)
16:00	16:30 要予約 ヨガ 田中(三)		

5月4日(木・祝)			
	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00	10:00 ボクシング ミックス 中川	10:00 要予約 KaQiLa (カキラ) 河内	10:15 腰痛改善 トレーニング 片山
11:00	11:15 要予約 ソフトステップ 浅貝	11:15 要予約 スピニング 片山	11:00 アクアビクス 太田
12:00	12:15 要予約 マッスルメイキング 浅貝	12:15 はじめてエアロ 片山	
13:00	13:15 カロリーバーナー 富田(恵)	13:00 要予約 フラダンス 岡本	
14:00	14:15 要予約 ステップ45 富田(恵)	14:15 要予約 ジャイロキネシス 上坂	15:00 中級スイム (バタフライ) 羽谷
15:00	15:15 ロー&ハイ 田中(陽)		16:00 スイム トレーニング 羽谷
16:00			
17:00			

5月5日(金・祝)			
	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00	10:00 要予約 ソフトステップ 田中(陽)	10:00 要予約 パワーヨガ 金	10:30 アクアマーシャル 四方
11:00	11:00 ZUMBA 金	11:00 要予約 フットエクササイズ 大倉	11:15 腰痛改善 トレーニング 四方
12:00	12:00 要予約 ステップ コンビネーション 新城	12:00 要予約 身体調整 ストレッチ 吉田	
13:00	13:15 ソフト カロリーバーナー 吉田	13:15 エアロ コンビネーション 新城	
14:00	14:15 要予約 ステップスタート 蔵柵	14:15 要予約 シェイプアップ 森本	14:00 初級スイム (クロール) 岡村
15:00	15:15 ダンスサイズ 森本		15:00 スイム トレーニング 岡村
16:00			16:00 アクアビクス 吉田
17:00			

水の抵抗を利用して筋コンディショニングを行うクラスです。ミットを使用します。

※営業時間 9:30~19:00 (最終入場18:15 ジム・プール18:30まで)  
 ※5月3日(水)は、定休日となります。  
 ※デイトムの方は、ご利用できません。