

★ゴールデンウィーク特別スケジュール★

4月29日(月・祝)		デイトム利用不可	
	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00	10:00 ZUMBA® 片山	10:00 ボールdeピラテス 浅貝 <small>要予約</small>	10:15 アクアビクス 梅村
11:00	11:00 ソフトステップ 浅貝 <small>要予約</small> <small>整理券</small>	11:00 スピニング 片山 <small>要予約</small>	11:00 機能改善EX 吉田
12:00	12:00 マッスルメイキング 高橋 <small>要予約</small>	12:00 ソフト カロリーバーナー 吉田 <small>要予約</small>	
13:00	13:00 マーシャルアーツ 高橋	13:00 ステップ45 田中(陽) <small>要予約</small>	
14:00	14:00 レギュラー 田中(陽)	14:00 ストレッチポールEX 吉田 <small>要予約</small>	14:30 アクアミックス 須佐美
15:00	15:00 リラックスヨガ 吉田 <small>要予約</small>		15:15 初級スイミング (クロール) 須佐美
16:00			
17:00			

4月30日(火・祝)		全会員利用可	
	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00	9:50 KaQiLa (ろっ骨エクササイズ) 河内 <small>要予約</small>	10:00 ボディメイキング 富田(恵) <small>要予約</small>	10:30 アクアビクス 須佐美
11:00	11:00 カロリーバーナー 富田(恵)	11:00 骨盤調整ヨガ 亀谷 <small>要予約</small>	11:15 初級スイミング (クロール) 須佐美
12:00	12:00 はじめてボール 住吉 <small>要予約</small>	12:00 ラテンエアロ 中畑	
13:00	13:00 ボールdeピラテス 岸田 <small>要予約</small>	13:00 入門ステップ 吉田 <small>要予約</small>	
14:00	14:15 ソフト カロリーバーナー 吉田	13:45 フットエクササイズ 大倉 <small>要予約</small>	14:30 スイム エクササイズ 住吉
15:00	15:10 ステップ45 那須 <small>要予約</small> <small>整理券</small>		15:30 腰痛改善トレーニング 吉田
16:00	16:10 オリジナルエアロ 那須 <small>中上級</small>		
17:00			

5月2日(木・祝)		全会員利用可	
	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00	10:00 ビギナー 岡田	9:50 練功 富田(恵)	10:30 アクアミックス 太田
11:00	11:00 ステップ60 富田(恵) <small>要予約</small>	11:00 リラックスヨガ 岡田 <small>要予約</small>	
12:00	12:15 マッスルメイキング 青江 <small>要予約</small>	12:15 フットエクササイズ 大倉 <small>要予約</small>	
13:00	13:15 レギュラー 森本	13:15 ZUMBA® 小原	13:30 アクアビクス 四方
14:00	14:30 ソフトステップ 四方 <small>要予約</small> <small>整理券</small>		14:30 フィン&ミット 青江
15:00	15:30 筋膜ローラーストレッチ 四方 <small>要予約</small>		15:10 スイム エクササイズ 青江
16:00	16:15 ヨガ 田中 <small>要予約</small>		
17:00			

※営業時間 9:30~19:00 (最終入場18:15 ジム・プール18:30まで)