GWレッスンスケジュール

2024年4月29日～5月5日

有料スクール　キッズスクール　初心者にオススメ　中級者にオススメ

4月29日(月)

アリーナ
- BODYPUMP60 10:00～10:45 新藤 貴芳 ※下記参照
- LESMILLS DANCE 11:15～11:45 永井 佑治
- BODYSTEP 12:05～12:35 永井 佑治
- BODYCOMBAT 12:55～13:25 山田 拓実
- エアロシンプル 13:45～14:30 五十嵐 里佳
- ZUMBA 14:45～15:30 HIROKO
- キッズ フットサル 16:30～17:30
- キッズ フットサル 17:35～18:35

スタジオ
- ボディメイクヨガ 10:15～11:00 実未
- リラックスヨガ 11:35～12:20 JUNKO
- ボディシェイプ 12:45～13:30 北尾 茂樹
- リフレッシュムーブ 13:45～14:30 HIROKO
- バレエ 14:50～15:50 寺山 博子
- キッズ バレエ 16:00～17:00
- キッズ バレエ 17:10～18:10
- キッズ バレエ 18:15～18:35

Rスタジオ
- RPM80 11:20～12:20 新藤 貴芳

プール
- 水中ウォーキング 10:00～10:30 叶夢
- アクア 10:45～11:15 叶夢
- アクア 13:30～14:00 鎮守 明美

4月30日(火)

アリーナ
- BODYBALANCE 10:00～10:45 田中 真海
- STEPシンプル 11:00～11:30 石井 鵬
- フラダンス 11:55～12:40 西川 優子
- RITMOS 13:00～13:45 JUNKO
- ZUMBA 14:05～14:50 杉島 朝子
- キッズ 体操 16:30～17:30
- キッズ 体操 17:35～18:35
- BODYSTEP 19:05～19:50 須田 実幸
- BODYBALANCE 20:10～20:55 須田 実幸
- LESMILLS DANCE 21:10～21:55 扇戸 稚佳子

スタジオ
- リフレッシュムーブ 10:00～10:45 石井 鵬
- リラックスヨガ 11:00～11:45 桝井 香苗
- ボディリセット 12:00～12:45 尾崎 景三
- ピラティス 13:00～13:45 杉島 朝子
- ストレッチ 14:05～14:35 尾崎 景三
- コアリラックス 14:55～15:10 水永
- ダンスフィットネス 19:10～19:55 MITSURU
- フリースタイルダンス 20:10～20:55 MITSURU
- UBOUND 21:15～21:45 須田 実幸

Rスタジオ
- RPM 10:55～11:25 手島 佑貴
- RPM 11:40～12:10 手島 佑貴
- RPM 19:10～19:55 木村 奈緒

プール
- アクア 10:00～10:30 手島 佑貴
- キッズ・ベビー スイミング 11:00～11:45
- アクア45 14:00～14:45 坂根 暁
- キッズ スイミング 15:25～16:20
- キッズ スイミング 16:30～17:25
- キッズ スイミング 17:35～18:30

5月1日(水)

アリーナ
- ボディリセット 10:00～10:45 尾崎 景三
- ヨガ 11:00～11:45 Minami
- BODYPUMP 12:05～12:50 寺井 遥彦
- BODYCOMBAT 13:10～13:55 寺井 遥彦
- エアロシンプル 14:10～14:55 富田 利彦
- フラダンス 15:10～15:55 大坪 奈央
- BODYCOMBAT 19:00～19:30 A-SAH
- STRONGNATION 19:50～20:35 SAORI
- ZUMBA 20:50～21:35 SAORI

スタジオ
- 太極拳 10:00～10:45 藤原 恵子
- ダンスフィットネス 11:00～11:45 規短 圭造
- ジャズ 12:00～12:45 規短 圭造
- リラックスヨガ 13:00～13:45 原 ももこ
- キッズ ヂア 15:30～16:30
- キッズ ヂア 16:35～17:35
- キッズ ヂア 17:40～18:40
- ボディリセット 19:05～19:35 神崎 きよみ
- フラダンス 19:50～20:35 神崎 きよみ
- リラックスヨガ 20:55～21:40 藤原 優子

Rスタジオ
- RPM 10:00～10:30 永井 佑治
- RPM 10:50～11:20 永井 佑治
- RPM 19:45～20:30 木村 奈緒

プール
- 水中ウォーキング 10:00～10:30 鎮守 明美
- アクア 10:45～11:15 鎮守 明美
- スイム多種目 11:30～12:00 浦釜 真実
- チャレンジスイミング 12:10～13:10 浦釜 真実
- アクアリセット 14:05～14:35 原 ももこ
- キッズ スイミング 15:25～16:20
- キッズ スイミング 16:30～17:25
- キッズ スイミング 17:35～18:30

5月3日(金)

アリーナ
- STEPシンプル 10:05～10:35 神山 法子
- エアロシンプル 10:55～11:25 神山 法子
- ZUMBA 11:45～12:30 岡山 裕介
- ボディシェイプ 13:00～13:45 JUNKO
- LESMILLS DANCE 14:00～14:45 田中 真海
- BODYSTEP 15:10～15:55 木村 奈緒 扇戸 稚佳子
- キッズ 体操 16:30～17:30
- キッズ 体操 17:35～18:35

スタジオ
- ピラティス 9:55～10:40 新藤 貴芳
- UBOUND 10:55～11:25 岡山 裕介
- 健美操 12:00～12:45 島田 美紀
- リラックスヨガ 13:05～13:50 木下 ヒロ
- ヨガ 14:10～14:55 JUNKO
- キッズ バレエ 16:00～17:00
- キッズ バレエ 17:05～18:05
- キッズ バレエ 18:10～18:40

Rスタジオ
- RPM 11:00～11:30 新藤 貴芳
- RPM 11:45～12:30 新藤 貴芳

プール
- スイム多種目 11:20～11:50 浦釜 真実
- スイムトレーニング 12:00～12:30 浦釜 真実
- キッズ スイミング 15:25～16:20
- キッズ スイミング 16:30～17:25
- キッズ スイミング 17:35～18:30
- キッズ スイミング 18:40～19:35

5月4日(土)

アリーナ
- キッズ 体操 8:30～11:30
- LESMILLS DANCE 11:55～12:40 宮本 真帆
- STRONG NATION 13:00～13:30 宮本 真帆
- BODYBALANCE 13:55～14:40 伊藤 琴絵
- BODYCOMBAT 15:15～16:00 北尾 茂樹
- RITMOS 16:25～17:10 優美
- BODYATTACK 17:30～18:15 畳水 奏

スタジオ
- キッズ ヂア 8:30～11:30
- リラックスヨガ 11:55～12:40 桝井 香苗
- ヨガ 13:00～13:45 鎌治 有紀子
- エアロシンプル 14:00～14:45 肥塚 眞幸
- UBOUND 15:00～15:45 伊藤 琴絵
- キッズ 空手 16:30～17:30
- キッズ 空手 17:40～18:40

Rスタジオ
- RPM 10:15～10:45 木村 奈緒
- RPM 11:00～11:30 木村 奈緒
- RPM 16:30～17:15 畳水 奏

プール
- キッズ スイミング 8:30～11:00 全コース使用いたします
- キッズ・ベビー スイミング 11:30～12:15
- キッズ スイミング 13:00～13:55
- キッズ スイミング 14:05～15:00
- キッズ スイミング 15:10～16:05
- キッズ スイミング 16:15～17:10

5月5日(日)

アリーナ
- キッズ 体操 8:30～11:30
- ZUMBA 11:55～12:40 平山 里実
- BODYSTEP 12:55～13:25 扇戸 稚佳子
- BODYPUMP 13:40～14:25 北尾 茂樹
- BODYBALANCE 14:45～15:30 北尾 茂樹
- RITMOS 15:45～16:30 みいたん
- BODYCOMBAT 16:50～17:35 細川 博美

スタジオ
- バレエ 10:00～11:00 笠原 千裕
- トゥシューズ 11:10～11:40 笠原 千裕
- 【女性限定】うららかヨガ 12:30～13:15 桝井 香苗
- フリースタイルダンス 13:30～14:15 横口 真志
- コアリラックス 15:15～15:30 大谷
- ピラティス 15:50～16:35 甲斐 希美
- リラックスヨガ 16:50～17:35 甲斐 希美

Rスタジオ
- RPM 11:20～11:50 木村 奈緒
- RPM 12:05～12:35 木村 奈緒

プール
- キッズ スイミング 8:30～9:45
- キッズ スイミング 10:00～10:55
- キッズ スイミング 11:10～12:05
- アクア45 14:00～14:45 叶夢

桂川初のマスタークラス！
ステキな音楽と共にみんなで
祝日を楽しみましょう！

4月29日（月）
10:00～11:00
BODYPUMP60
会員様　1.100円(税込)
ビジター1.650円(税込)

4月22日（月）
11:10～リザーブ予約開始
フロントで入金してください

月 MON　火 THU　水 WED　木 THU　金 FRI　土 SAT　日 SUN