


5月3日(金) 祝日スケジュール

初心者におすすめ 中級者におすすめ 有料スクール キッズスクール

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール	時間
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30			クロールベーシック 10:30~11:00 柳澤 祥	10:30
11:00	エアロシンプル 10:35~11:05 美馬 らん			11:00
11:30			パタフライベーシック 11:10~11:40 柳澤 祥	11:30
12:00	エアロCombo 11:25~12:10 美馬 らん	リラックスヨガ 11:30~12:15 井坂 友紀		12:00
12:30				12:30
13:00	骨盤スリム 12:30~13:15 宮澤 秀子			13:00
13:30				13:30
14:00	ピラティス 13:35~14:20 小嶋 きよみ			14:00
14:30				14:30
15:00	HIPOP 14:40~15:25 田部 加代			15:00
15:30				15:30
16:00	ジャズ 15:45~16:30 田部 加代		キッズスイミング 体験会 16:00~16:45	16:00
16:30				16:30
17:00			キッズスイミング 体験会 17:00~17:45	17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00

ストレッチボールを使用して
ピラティスを実施します。



デイトタイム・デイトタイムプラス・イブニングの方は、時間外利用料(¥1,650)にてご利用いただけます。尚、他店会員様も同様に、所定の相互利用料が必要となります。
スタジオプログラムはリザーブ予約制です。当日空きがあれば予約なしでもご参加いただけます。

5月4日(土) 祝日スケジュール

初心者におすすめ 中級者におすすめ 有料スクール キッズスクール

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール	時間
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	太極拳 10:10~10:55 長谷川 恵津子		アクア 10:00~10:45 木山 拓郎	10:30
11:00				11:00
11:30	エアロシンプル 11:15~11:45 永田 夕奈		キッズスイミング 体験会 11:00~11:45	11:30
12:00				12:00
12:30	エアロCombo 12:05~12:50 永田 夕奈		キッズスイミング 体験会 12:00~12:45	12:30
13:00				13:00
13:30	ラテン 13:10~13:40 市川 紀江			13:30
14:00				14:00
14:30	ぐっすりヨガ 14:00~14:45 市川 紀江			14:30
15:00				15:00
15:30	STEPシンプル 15:05~15:35 市川 紀江	バレエ初級 15:10~15:55 川野辺 ルネ	キッズスイミング 体験会 15:00~15:45	15:30
16:00	BODYCOMBAT 15:50~16:20 スタッフ		キッズスイミング 体験会 16:00~16:45	16:00
16:30		バレエ 16:10~16:55 川野辺 ルネ		16:30
17:00	ヨガ 16:40~17:25 砂山 ありか			17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00

デイトタイム・デイトタイムプラス・イブニングの方は、時間外利用料(¥1,650)にてご利用いただけます。尚、他店会員様も同様に、所定の相互利用料が必要となります。
スタジオプログラムはリザーブ予約制です。当日空きがあれば予約なしでもご参加いただけます。