



ゴールデンウィーク GW★スタジオスケジュール



2024年5月4日(土・祝)～5月6日(月・祝)

5月4日(土・祝) 10:00-19:00				5月5日(日) 10:00-19:00				5月6日(月・祝) 10:00-19:00					
	スタジオ1	スタジオ2	プール2F		スタジオ1	スタジオ2	プール2F		スタジオ1	スタジオ2	プール2F		
10:00				10:00				10:00					
15	【予】 リラックスヨガ 10:15～11:00 町田裕美子	【予】 GW エアロCombo 10:15～11:00 林加代子		15	【予】 リラックスヨガ 10:15～11:00 ユウキ	【予】 ZUMBA 10:20～11:05 石島彩		15	【予】 GW シェイプアップルーシー 10:15～11:00 田手淳子	【予】 エアロCombo 10:20～11:05 渡邊聡海	【予】 GW 水中ウォーキング 10:40～11:10 Yuuka		
30				30				30					
45				45				45					
11:00				11:00				11:00					
15		【予】 BODYPUMP 11:20～12:05 町田裕美子		15	【予】 バレエ 11:20～12:05 栗原海音	【予】 エアロシンプル 11:25～12:10 青貝夕子		15	【予】 エアロシンプル 11:45～12:30 渡邊聡海	【予】 フラダンス 11:25～12:10 SACHIE	【予】 アクアシェイプ 11:20～11:40 Yuuka		
30			30				30						
45			45				45						
12:00				12:00				12:00					
15		【予】 BODYBALANCE 12:25～13:10 篠原ゆかり		15	ヴァリエーションクラス 12:25～12:55 栗原海音	【予】 ジョイント BODYCOMBAT 12:30～13:00 野原&目黒		15	【予】 エアロシンプル 11:45～12:30 渡邊聡海	【予】 ピラティス 12:30～13:15 kumsil(クムシル)	【予】 アクアシェイプ 13:30～14:00 渡邊聡海		
30			30				30						
45			45				45						
13:00				13:00				13:00					
15	【予】 UBOUND 13:30～14:00 森口理瑛	【予】 STEPシンプル 13:30～14:00 井上千枝		15	【予】 BODYBALANCE 13:10～13:55 SACHIE	【予】 BODYSTEP 13:20～13:50 大友望	【予】 GW アクア 13:30～14:00 篠原ゆかり	15	【予】 HIP HOP 13:50～14:35 小野京子	【予】 GW 初めて太極拳 13:45～14:30 弘澤成美	【予】 アクア 14:10～14:40 渡邊聡海		
30				30								30	
45				45								45	
14:00				14:00				14:00					
15	【予】 HIPHOP 14:15～15:00 加藤日南子	【予】 KaQiLa 14:20～15:05 井上千枝		15	CORE コンディショニングスクール 14:25～14:55 飯森杏奈	【予】 UBOUND 14:10～14:40 大友望		15	【予】 BODYBALANCE 14:55～15:40 磯美晴	太極拳スクール 14:45～15:30 弘澤成美			
30				30				30					
45				45				45					
15:00				15:00				15:00					
15	【予】 ベリーダンス 15:20～16:05 ミネルワ	【予】 エアロCombo 15:25～16:10 井上千枝		15	【予】 ヨガ 15:10～15:55 飯森杏奈	【予】 LESMILLS DANCE 15:00～15:45 阿部暁都		15	【予】 STEP Combo 16:05～16:50 阿部暁都	キッズ ミライク 16:00～18:00			
30				30				30					
45				45				45					
16:00				16:00				16:00					
15	【予】 バレエ 16:25～17:10 安達千華			15				15					
30				30				30					
45				45				45					
17:00				17:00				17:00					
15	【予】 バレエ 16:25～17:10 安達千華			15				15					
30				30				30					
45				45				45					
18:00				18:00				18:00					
15				15				15					
30				30				30					
45				45				45					

5/4(土・祝)～5/6(月・祝) 25mプールは別紙参照ください

<p>エアロCombo 5/4(土)10:15～11:00 林加代子</p> <p>レッスンの後半は首・肩のセルフマッサージでリラックス&リフレッシュしましょう♪ 【みどりの日】にちなんで、みどりの色のワンポイントを身に着けてください!</p>	<p>BODYCOMBAT 5/5(日)12:30～13:00 野原&目黒</p> <p>GWに特別ジョイントレッスン開催☆☆ 野原&目黒が楽しく盛り上げます♪ 全員で楽しみましょう♪</p>	<p>アクア 5/5(日)13:30～14:00 篠原ゆかり</p> <p>GW限定開講!!のアクアのレッスンです♪ 暖かくなってきたので、プールと一緒に楽しくエクササイズしませんか??</p>	<p>シェイプアップルーシー 5/6(月)10:15～11:00 田手淳子</p> <p>体幹を鍛えることで体の内側から代謝を上げましょう!! 「リラックスルーシー」よりほんの少しバージョンアップした内容です。</p>	<p>初めて太極拳 5/6(月)13:45～14:30 弘澤成美</p> <p>呼吸に集中してゆったりと動く太極拳。 ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養います!</p>
---	---	--	--	---

営業時間 10:00～19:00

祝日をご利用頂けない会員種別の方は、別途施設利用料1,650円頂戴いたします。