

5月3日（金・祝） 憲法記念日 レッスンスケジュール

有料スクール

キッズスクール

初心者におすすめ

中級者におすすめ

10:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ	10:00
10:30		エアロCombo 10:15~11:00 志水聖子	ストレッチ 10:20~11:05 ラコーナ			10:30
11:00						11:00
11:30	エアロシンプル 11:10~11:55 畑麻優子	バレエ 11:20~11:50 ラコーナ	BODYBALANCE 11:20~11:40 高橋智代		ホットヨガ 11:30~12:15 齊藤佳奈子	11:30
12:00			フリースタイルダンス 11:55~12:40 Kissa	水中ウォーキング 12:00~12:30 小室美帆		12:00
12:30	STEPシンプル 12:15~12:45 岡田友己	バレエ 12:10~12:55 ラコーナ		アクア 12:40~13:10 小室美帆	ホットルーシーダットン 12:30~13:15 大橋静恵	12:30
13:00						13:00
13:30	HIP HOP 13:05~13:50 Kissa	エアロCombo 13:15~14:00 岡田友己	ヨガ 13:00~13:45 齊藤佳奈子	アクアシェイブ 13:20~13:50 小室美帆	ホットルーシーダットン 13:30~14:15 大橋静恵	13:30
14:00						14:00
14:30	エアロシンプル 14:10~14:55 岡田友己	BODYSTEP 14:20~14:50 小林淳子	BODYBALANCE 14:05~14:50 高橋智代		岩盤浴利用可能時間 14:30~	14:30
15:00						15:00
15:30	太極拳 15:15~16:00 遠藤珠海	BODYCOMBAT 15:10~15:55 小林淳子				15:30
16:00			骨盤スリム 15:45~16:30 手塚ちづる			16:00
16:30	太極拳スクール 16:20~17:20 遠藤珠海					16:30
17:00			ヨガ 16:50~17:35 IZUMI			17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30	※ウィークデイ、イブニング会員様等、土日祝日をご利用頂けない会員種別の方がご利用される場合、 『時間外利用料1,650円(税込)/日』が必要です。 ※祝日は19:00閉館です。19:00迄のチェックアウトをお願いいたします。					18:30
19:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ	19:00

5月4日（土・祝） みどりの日 レッスンスケジュール

有料スクール

キッズスクール

初心者におすすめ

中級者におすすめ

10:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ	10:00
10:30	エアロシンプル 10:30~11:15 今井篤子	キッズスクール 空手 8:50~11:05			ホットヨガ 10:30~11:15 梅谷亜紀子	10:30
11:00			リラックスヨガ 10:55~11:40 IZUMI			11:00
11:30	BeatBoxing 11:35~12:05 今井篤子	キッズスクール バレエ 11:20~12:20				11:30
12:00			ピラティス 12:00~12:45 武田知子		ホットリラックスヨガ 11:50~12:35 鈴木映子	12:00
12:30						12:30
13:00		ZUMBA 12:50~13:35 濱口和美	ベリーダンス 13:00~13:45 Zam Zam	キッズスクール スイミング 10:00~17:35	岩盤浴 利用可能時間 12:50~19:00	13:00
13:30	エアロCombo 13:15~14:00 小東勇太					13:30
14:00		BODYCOMBAT 13:50~14:35 眞田薫	SALSATION 14:10~15:10 Kimie			14:00
14:30	STEPCombo 14:20~15:05 小東勇太	バレエ 14:55~15:40 田鹿尚子				14:30
15:00						15:00
15:30	BODYCOMBAT 15:30~16:15 相子七海	バレエポワント 15:55~16:25 田鹿尚子	ヨガ 15:45~16:30 工藤純子		15:30	
16:00					16:00	
16:30						16:30
17:00	ZUMBA 16:30~17:15 かな	BODYPUMP 16:45~17:30 相子七海	ピラティス 16:45~17:30 武田知子			17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30	※ウィークデイ、イブニング会員様等、土日祝日をご利用頂けない会員種別の方がご利用される場合、 『時間外利用料1,650円(税込)/日』が必要です。 ※祝日は19:00閉館です。19:00迄のチェックアウトをお願いいたします。 ※有料イベントにつきましては、別途用紙をご確認ください。					18:30
19:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ	19:00