

5/4 (土・祝日)

みどりの日 特別スケジュール

	Basic Studio	Trinity Studio	プール	ホットスタジオ
9:00			キッズスイミング ~10:10 (全コース使用)	
10:00	ボディメイクヨガ 9:20~10:05 渡辺 友華	キッズ チアダンス 8:45~10:50	※フィットネス会員様は 10:10~ご利用開始です	
11:00	バレエ 10:20~11:05 中島 まい			
			アクア 10:50~11:35 SEN	
12:00	ポワントスクール 11:25~11:55 中島 まい	STEPCombo 11:05~11:50 柗 秋		ホットヨガ 11:30~12:00 奥 明代
13:00	BODY PUMP 12:15~13:00 落合 椋	HIPHOP 12:15~13:00 山田 真衣		ホットヨガ 12:20~12:50 奥 明代
14:00	リラックスヨガ 13:15~14:00 奥 明代	ZUMBA 13:15~14:00 中島 知子	アクア ~懐メロと共に~ 13:00~13:30 石丸 貴之	石丸MGの小杉初レッスン!! 懐メロに乗せて水中で 汗流しましょう!!
15:00	エアロシンプル 14:20~15:05 奥 明代	ピラティス 14:15~15:00 佐々木 啓		
16:00	BODYATTACK 15:25~15:55 荒川 拓海	ダンススクール THE☆STAGE 会員専用レッスン JAZZ HIPHOP 15:30~16:45 SIO	チャレンジスイミング 15:30~16:30 篠原 晴美	
	BODYCOMBAT ビギナークラス 16:10~16:30 荒川 拓海			
17:00	BODYCOMBAT 16:45~17:30 荒川 拓海			
			レベルアップスイミング 17:00~18:00 篠原 晴美	
18:00				
19:00				

音楽に
合わせながら行う
ボクササイズ
レッスンです。
初めての方に
おすすめのクラス
です!

5月4日(土)は、デイトタイム、アフタヌーン、イブニング会員様ご利用の場合、
『時間外利用料1,650(税込)/日』が必要です。
プールエリアは18:30までご利用可能です。