

4月29日（月） 昭和の日 ※4/15更新

	スタジオ1	スタジオ2	プール	多目的ルーム	
9:20			キッズスクール スイミング体験教室 1コース 【年少～小学生】 9:20～10:15		9:20
10:00					10:00
10:30	リラックスヨガ 10:15～11:00 金沢 直美	骨盤スリム 10:15～11:00 メンリー陽子	キッズスクール スイミング体験教室 1コース 【年少～小学生】 10:30～11:25		10:30
11:00					11:00
11:30	ZUMBA® 11:20～12:05 メンリー陽子	ベリーダンス 11:30～12:15 ルカ	平泳ぎベーシック 11:45～12:15 大串 玲		11:30
12:00					12:00
12:30	タヒチアン 12:25～13:10 MAI		【予】 水中ウォーキング 12:35～13:05 大串 玲		12:30
13:00		バレエ 12:45～13:30 杉浦 大樹			13:00
13:30			アクアシェイプ 13:20～13:50 関口 潤		13:30
14:00	BODYPUMP 13:30～14:15 Yuki	バレエ 13:55～14:40 杉浦 大樹	アクア 14:05～14:35 関口 潤		14:00
14:30					14:30
15:00	エアロシンプル 14:35～15:05 AKKO				15:00
15:30	骨盤スリム 15:25～16:10 河瀬 和美	エアロCombo 15:25～16:10 AKKO			15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30
23:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	23:00

5月3日（金） 憲法記念日

	スタジオ1	スタジオ2	プール	多目的ルーム	
9:20			キッズスクール スイミング体験教室 1コース 【年少～小学生】 9:20～10:15		9:20
10:00					10:00
10:30	骨盤スリム 10:15～11:00 Idumi	太極拳 【32式】 10:25～11:10 松原 由美子	キッズスクール スイミング体験教室 1コース 【年少～小学生】 10:30～11:25		10:30
11:00					11:00
11:30	エアロシンプル 11:20～11:50 Idumi	太極拳 【42式】 11:30～12:15 松原 由美子			11:30
12:00					12:00
12:30	ZUMBA® 12:10～12:55 春日 康友		アクアリセット 12:10～12:40 宮崎 広子 泉 恵子		12:30
13:00		フラダンス 12:35～13:20 naomi	水中ウォーキング 12:55～13:25 今井 恭子		13:00
13:30	ヨガ 13:15～14:00 春日 康友				13:30
14:00		ピラティス 13:40～14:25 緑川 五月			14:00
14:30					14:30
15:00	エアロCombo 14:45～15:30 緑川 五月	バレエ 14:45～15:15 玉利 智祐			15:00
15:30					15:30
16:00	BODYCOMBAT 15:50～16:20 中田 珠美	バレエ 15:35～16:20 玉利 智祐			16:00
16:30	<div data-bbox="210 2196 766 2418" data-label="Text"> <p>☆新マネージャー初レッスン☆ 中田より「皆様と一緒にレッスン出来る事を 楽しみにしております！」</p> </div> <div data-bbox="546 2344 766 2507" data-label="Image"> </div>				16:30
17:00					
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30
23:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	23:00

5月4日（土） みどりの日 ※4/23更新

	スタジオ1	スタジオ2	プール	多目的ルーム	
10:00					10:00
10:30	キッズスクール 空手 【年中～小6】 10:10～11:10	LESMILLSショート（20分） BODYBALANCE & BODYCOMBATの ショートバージョンクラスです。 20分と短時間なのでスタジオ初心者の方に おすすめ！この機会にスタジオレッスンに 参加してみませんか！？	キッズスクール スイミング 5コース 【園児～小学生】 10:15～11:10		10:30
11:00					
11:30	エアロシンプル 11:30～12:00 綱川 明子	BODYBALANCEビギナー 11:25～11:45 島しのぶ	キッズスクール スイミング 5コース 【園児～小学生】 11:25～12:20		11:30
12:00					12:00
12:30	STEPシンプル 12:20～12:50 綱川 明子	BODYCOMBATビギナー 12:05～12:25 棚橋 直紀			12:30
13:00				13:00	
13:30	ZUMBA® 13:10～13:55 ウィリアムス直美	フラダンス 12:45～13:30 【代行】 Chiho			13:30
14:00					14:00
14:30	リラックスヨガ 14:20～15:05 IZUMI	ピラティス 13:50～14:35 石塚 正人	キッズスクール スイミング 【ベビー・幼児】 3コース 13:30～14:10		14:30
15:00				15:00	
15:30	ヨガ 15:30～16:15 IZUMI	エアロCombo 14:55～15:40 鈴木 映子	キッズスクール スイミング 【幼児・園児～小学生】 3コース 14:30～15:25	HIIT 15 15:15～15:30 スタッフ	15:30
16:00					16:00
16:30		エアロシンプル 16:00～16:30 鈴木 映子	キッズスクール スイミング 【小学生】 5コース 15:35～16:30		16:30
17:00	BODYCOMBAT 16:35～17:20 内村 瑛二				17:00
17:30				17:30	
18:00		BODY BALANCE 17:40～18:25 島しのぶ			18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30
23:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	23:00

5月5日（日） こどもの日 ※4/27更新

	スタジオ1	スタジオ2	プール	多目的ルーム	
10:00	スタジオ1 運動神経向上 スクール 【年少～年長】 9:45～10:30				10:00
10:30					10:30
11:00	エアロシンプル 10:50～11:20 綱川 明子	ヨガ 10:35～11:20 深澤 和愛			11:00
11:30					11:30
12:00	エアロCombo 11:40～12:25 綱川 明子	ヨガ 11:40～12:25 深澤 和愛			12:00
12:30					12:30
13:00	BODYSTEP 12:45～13:15 鈴木 里佳	BODYCOMBAT 12:45～13:15 高橋 幸平		健康増進 スクール からだケア 12:30～13:30 泉 恵子	13:00
13:30					13:30
14:00	BODYPUMP 13:35～14:20 高橋 幸平	UBOUND 13:40～14:10 長谷川 道生	水中ウォーキング 13:45～14:15 鈴木 里佳		14:00
14:30					14:30
15:00	BODY BALANCE 14:40～15:25 島しのぶ	BODYCOMBAT 14:40～15:10 鈴木 里佳			15:00
15:30					15:30
16:00	【レッスン変更】 ZUMBA® 15:45～16:30 【代行】 Yumiko	HIIT 15 15:30～15:45 スタッフ			16:00
16:30					16:30
17:00	ZUMBA® 16:50～17:35 【代行】 Yumiko				17:00
17:30					17:30
18:00	ヨガ 17:55～18:40 今井 恭子				18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30
23:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	23:00

5月6日（月） 振替休日 ※4/23更新

	スタジオ1	スタジオ2	プール	多目的ルーム	
9:00			キッズスクール スイミング体験教室 1コース 【年少～小学生】 9:00～9:55		9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30	リラックスヨガ 10:15～11:00 金沢 直美	骨盤スリム 10:15～11:00 メンリー陽子	スイミング スクール 10:30～11:30 小林 雅代 大串 玲		10:30
11:00					11:00
11:30	ZUMBA® 11:20～12:05 メンリー陽子	ベリーダンス 11:30～12:15 ルカ	平泳ぎベーシック 11:45～12:15 大串 玲		11:30
12:00					12:00
12:30	タヒチアン 12:25～13:10 MAI		【予】 水中ウォーキング 12:35～13:05 大串 玲		12:30
13:00		バレエ 12:45～13:30 杉浦 大樹			13:00
13:30	BODYPUMP 13:30～14:15 Yuki		アクアシェイプ 13:20～13:50 関口 潤		13:30
14:00		バレエ 13:55～14:40 杉浦 大樹	アクア 14:05～14:35 関口 潤		14:00
14:30	エアロシンブル 14:35～15:05 【代行】大貫				14:30
15:00					15:00
15:30	骨盤スリム 15:25～16:10 河瀬 和美	エアロCombo 15:25～16:10 【代行】大貫			15:30
16:00					16:00
16:30	キッズスクール ダンス 【年中～小2】 16:25～17:25				16:30
17:00					17:00
17:30	キッズスクール ダンス 【小2～小6】 17:35～18:35				17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30
23:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	23:00