

5月6日(月) 祝日スケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00	【予】 リラックスヨガ 9:50~10:35 古市 佳也	★有料イベント★ 骨盤EX& ウォーキングスペシャル 10:00~10:45 好村 和奈	【予】 ボディシェイプ 10:00~10:45 長田 賢一郎	★有料イベント★ ワンポイントオーダーレッスン 10:00~10:30 森岡 美和		10:00
10:30						10:30
11:00	【予】 エアロシンブル 11:05~11:50 長田 賢一郎	【予】 骨盤スリム 11:00~11:45 好村 和奈	【予】 リラックスヨガ 11:00~11:45 古市 佳也	【予】アクア 11:00~11:30 森岡 美和		11:00
11:30						11:30
12:00						12:00
12:30	【予】 エアロCombo 12:10~12:55 長田 賢一郎	【予】 フリースタイルダンス 12:00~12:45 三室 寿樹	【予】 バレトン 12:05~12:50 好村 和奈			12:30
13:00						13:00
13:30	【予】 BODYCOMBAT 13:20~14:05 スタッフ	医療体操 ラフィーラ 13:05~14:05 梶屋 知恵	【予】エアロシンブル 13:10~13:40 平田 智子			13:30
14:00						14:00
14:30	【予】 ピラティス 14:25~15:10 隆広	【予】アクティブシェイプ 14:25~14:55 平田 智子	【予】 氣功 14:00~14:45 萬谷 美佐子		フリーコート (テニス) 9:30~19:00	14:30
15:00						15:00
15:30	【予】 ヨガ 15:30~16:15 隆広	★有料イベント★ JSA ホールエクササイズ ~関節ほぐして柔軟性アップ~ 15:20~16:20 平田 智子	【予】 太極拳 15:05~15:50 藤原 恵子	【予】 アクア 14:30~15:15 松浦 陽子		15:30
16:00						16:00
16:30					キッズスクール スイミング 15:20~19:00 ・15:35~16:30 ・16:45~17:40 ・17:55~18:50 ※キッズスイミングでは、 2コース使用いたします	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	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	20:00