

# 5月6日(月) 祝日スケジュール

10:00	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール					10:00
				1	2	3	4	5	
10:30							クロールベーシック 10:20~10:50 岡野 和樹		10:30
11:00			【女性限定】 ホットピラティス 10:30~11:30 川口 八重子			ショート	ロング	かんたん スイミング① 11:00~ 11:20 岡野 和樹	11:00
11:30	BODYBALANCE 11:00~11:45 akiko								
12:00				ビギナー(両側)	ウォーキング				12:00
12:30	ピラティス 12:00~12:45 川口 八重子		【女性限定】 ホット リラックスヨガ 12:00~13:00 佐藤 久美					~祝日イベント~ フィンスイム 12:15~12:55 潤	
13:00									13:00
13:30	エアロシンプル 13:00~13:45 川口 八重子	ストレッチ 13:15~13:45 akiko				アクアシェイプ 13:20~13:50 潤			13:30
14:00									14:00
14:30	バレトン 14:10~14:55 akiko					アクア 14:00~14:30 潤			14:30
15:00				(ビギナー側)		ショート	ロング	ショート	15:00
15:30	ZUMBA@ 有料レッスン 15:15~16:15 むらさき		【女性限定】 ホット ベーシックヨガ 14:45~15:45 上島 仁美		キッズ スイミング 15:15~16:25	ショート	(ビギナー側)	ウォーキング	15:30
16:00									16:00
16:30						キッズ スイミング 16:25~19:05			16:30
17:00	リラックスヨガ 16:35~17:20 上島 仁美		キッズ 空手 16:30~17:30						
17:30									17:30
18:00	BODYCOMBAT 17:40~18:25 中村 秋穂								18:00
18:30									18:30
19:00									19:00
19:30				(ビギナー側)	キウ ンク	ショ ート	ロン グ	ショ ート	19:30
20:00	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール					20:00