4/29(水)憲法記念日

水 WED

スタジオ1	Pilates Refine	25mプール
レギュラーエアロ 9:45～10:30 依田 直也		
		アクア 10:30～11:00 石山 陽子
GroupBlast 10:45～11:15 佐藤 睦子		
BreaktheLimit 11:35～12:20 工藤大登		
Group Power 12:40～13:25 丸岡 昭子	Rhythm Reformer 13:00～14:00 石河 知可子	
ヨガ 13:45～14:30 金子 由美		
ピラティス 14:45～15:30 金子 由美		ジュニアスイミング スクール 15:00-18:00 ※最大2コース使用
レギュラーステップ 15:45～16:15 依田 直也		

5/3(日)憲法記念日

日 SUN

スタジオ1	Pilates Refine	25mプール
RITMOS 10:15～11:00 茂木 紀子	Rhythm Reformer 10:00～11:00 NORIKO	
GroupPower 11:20～12:05 落合 椋		
GroupBlast 12:25～13:10 佐藤 睦子	Rhythm Reformer 12:00～13:00 NORIKO	アクア 12:40～13:10 井上 由美子
チャレンジエアロ 13:30～14:15 中川 正博		
ボクシングスクール 14:30～15:30 茂呂 一雄		
バーチャル ボクシング 15:45～16:30 茂呂 一雄		
ZUMBA 16:45～17:30 小松 真太郎		
EssentialPilates 17:45～18:30 小松 真太郎		

5/4(月)みどりの日

月 MON

スタジオ1	Pilates Refine	25mプール
【有料】 Hybrid Training 9:30～10:30 金関 直希 詳細は館内掲示を ご覧ください。		
GroupBlast 10:50～11:35 佐藤 睦子		アクア 10:15～10:45 小玉 美恵子
ZUMBA 12:00～12:45 里奈		
GroupPower 13:00～13:30 丸岡 昭子		
ピラティス 13:50～14:35 西沢 実佳	Rhythm Reformer 14:00～15:00 木村 美可	スイム 多種目 14:00～14:30 浅野 光祐
リフレッシュムーブ 14:50～15:35 天内 智子		

5/5(火)こどもの日

火 TUE

スタジオ1	Pilates Refine	25mプール
ヨガ 9:40～10:25 マキ ユングハイム		
RITMOS 10:40～11:25 中川 正博		スイミングスクール 中級 10:45～11:45 堀江 梅香
ZUMBA 11:40～12:25 秋山 匡子		
ストレッチ 12:40～13:25 ラコーナ	Rhythm Reformer 12:30～13:30 石河 知可子	
チャレンジエアロ 13:40～14:25 平野 慶真		
GroupPower 14:45～15:30 落合 椋	Rhythm Reformer 15:00～16:00 友田 綾	スイミングスクール 初級 15:00～16:00 浅野 光祐
HIPHOP 15:50～16:35 Kissa		
【有料】 Hybrid Training 17:00～18:00 金関 直希 詳細は館内掲示を ご覧ください。		【ZUMBA&FITHOP】 ZUMBA:ラテンの音楽を中心に楽しむ、フィットネスダンスエクササイズです。 FITHOP:ヒップホップと有酸素、筋力トレーニングを融合した韓国発のダンスフィットネスプログラムです。 これら30分ずつ行うレッスンです。

5/6(水)振替休日の日

水 WED

スタジオ1	Pilates Refine	25mプール
レギュラーエアロ 9:45～10:30 依田 直也		
		アクア 10:30～11:00 石山 陽子
GroupBlast60 10:50～11:50 佐藤 睦子		
GroupPower60 12:10～13:10 丸岡 昭子	Rhythm Reformer 13:00～14:00 石河 知可子	水中ウォーキング 13:00～13:30 小室 美帆
ヨガ 13:45～14:30 金子 由美		アクア 13:40～14:10 小室 美帆
ピラティス 14:45～15:30 金子 由美		ジュニアスイミング スクール 15:00～18:00 ※最大2コース使用
レギュラーステップ 15:45～16:15 依田 直也		
【有料】 ZUMBA&FITHOP 16:35～17:35 Kaji 詳細は館内掲示を ご覧ください。		
【有料】 Hybrid Training 18:00～19:00 金関 直希 詳細は館内掲示を ご覧ください。		