

# ゴールデンウィークスケジュール

5月3日(金)			5月4日(土)			5月5日(日)			5月6日(月)		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	天空	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00				ジュニア体操教室							
9:30	9:30 脂肪燃焼エアロ堀		9:30 はじめてマットピラティス KUMI		9:15 マットピラティス 飯島	9:00 エアロ初級ロー古村	9:00 ジュニア空手(初級)	ファミリースイミング【会員の家族がご利用出来ます】(有料)	9:15 ラテンエアロ入門 有紀子		
10:00	10:15 Bodymake バリー	10:30 アクア45	10:30 エアロ上級 染谷	10:45 エアロ入門 えつこ		10:00 ステップコリオ2 & コンディショニング 古村	10:15 ジュニア空手(中級)		10:30 エアロ中級ロー 山本	10:30 大人のバレエプレミアムレッスン 陽(有料)	10:00 水中ウォーキング TOMOMI
11:00	11:30 豆澤	11:30 はじめてのバレエ	11:30 ラテンダンス	11:30 えつこ		11:15 ZUMBA		11:30 アクア45 山本	11:30 ステップEX1 & コンディショニング 水本		
12:00	12:45 ステップコリオ1 大谷	12:00 1 DAY SWIMMING 齋藤(有料)	12:00 ステップEX2 染谷		12:00 バレエメソッドストレッチ 七海	12:30 むらさき			12:30 Beauty バリー yumiko	12:30 ステップコリオ3 水本	
13:00	12:45 ラテンエアロ		13:00 プラナヨーガ			13:30 MIYUKI	12:45 太極舞		13:30 脂肪燃焼エアロ Kazu	13:30 ラジオ体操 & ストレッチ IORI	13:00 アクア45 寺田(操)
14:00	14:00 めぐみ	14:15 ジャズダンス	14:15 MIZUKA	14:00 バレエ 七海		13:45 BLAST Tak	13:45 足裏&リンパマッサージ 久波		14:30 マットサイエンス 丸山	14:30 エアロ初級ロー 安尻	
15:00	15:15 ACTIVE KEI	15:30 桜	15:15 SHOKO	15:15 バレエ初中級プレミアムレッスン 七海(有料)		15:00 CENTERGY Tak	インストラクターアカデミー(有料)		15:45 ウェープリング & ボール 寺田(佳)	15:30 ジュニア体操教室	
16:00	16:30 IORI	ジュニア体操教室	16:30 fIGHT 中島	16:45 健康太極拳初級 大場	16:00 身体いきいきコンディショニング 吉田	16:15 fight KUNI			16:40 ジュニアバレエ(幼児)		
17:00			18:00 SAYA CORE	18:00 avex DanceMaster	18:00 ゆるヨガ REIKO	17:30 ラテンエアロ入門 めぐみ			17:45 ジュニアバレエ(児童)	18:15 足裏&リンパマッサージ 久波	
18:00											
19:00											

- ←上級者向けレッスン
- ←初心者向けレッスン
- ←祝日変更レッスン

スケジュールは変更する場合がございます。予めご了承ください。

営業時間 8:00~20:00

5月6日(月)13:30~14:15 ラジオ体操&ストレッチ  
担当 IORI

皆さんお馴染みのラジオ体操とストレッチなど気軽に行える内容です  
楽しみながら身体を動かしましょう!!