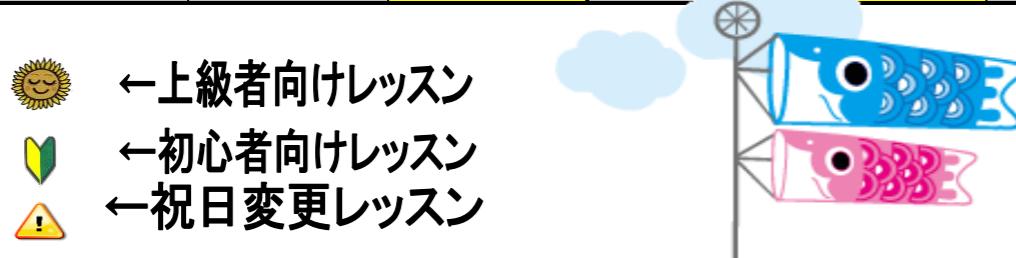


ゴールデンウィークスケジュール

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	プール	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
9:30	9:30		9:30	9:30	9:15 マット ピラティス 飯島	9:15 ジ ュ ニ ア ス イ ミ ン グ	9:00 エアロ 初級ロー 古村	9:00 ジュニア 空手 (初級)	9:00	9:15	9:30	
脂肪燃焼 エアロ 堀	ステップEX1 Kazu		はじめて マットピラティス KUMI	じゅ ニ ア 体 操 教 室	10:00		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)	ラテンエアロ 入門 有紀子	10:00	M CENTERGY 山形	10:30	水中ウォーキング TOMOMI
10:30	Bodymake ベリー	10:30	10:30	エアロ上級	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)	11:30	エアロ 中級ロー 山本	11:30	大人の バレエ プレミアムレッ スン 陽 (有料)
リラックス ヨーガ 豆澤	RUI	大谷	染谷	11:30 ラテンダンス	12:00 えつこ	12:00 パレエ メソッド ストレッチ 七海	ZUMBA むらさき	12:30	アクア45 山本	12:30	Beauty ベリー yumiko	13:00 ステップコリオ3 水本
11:45	はじめての バレエ 桜	12:00 1 DAY SWIMMING 斎藤 (有料)	12:00 ステップEX2 染谷	13:00 プラナ ヨーガ	13:00 MIZUKA	13:30 アクア45	13:45 MIYUKI	13:45	太極舞 久波	13:30	水本	13:00 アクア45
ステップ コリオ1 大谷				13:30 M groove	14:00 SHOKO	14:00 SAYA	14:00 BLAST Tak	15:00	足裏&リンパ マッサージ 久波	13:30	脂肪燃焼 エアロ Kazu	13:30 ラジオ体操& ストレッチ IORI
12:45				14:15 原山	14:15 七海	15:15 パレエ 七海	16:00 CENTERGY Tak	16:15	マット サイエンス 丸山	14:30	14:30	14:30 エアロ 初級ロー 安尻
ラテンエアロ めぐみ				15:30 M POWER IORI	15:30 SHOKO	15:30 パレエ初中級 プレミアムレッ スン 七海 (有料)	16:00 身体いきいき コンディショニ ング 吉田	16:15 fight KUNI	15:45 ウェーブリング &ボール 寺田（佳）	15:30	15:45 16:40 16:40-17:30 17:45	15:30 ジ ュ ニ ア 体 操 教室
14:00				16:45 ACTIVE NAO	16:45 健康太極拳 初級 大場	16:45 REIKO	17:30 ラテンエアロ 入門 めぐみ	17:30	16:40 17:30 ジュニアバレエ (幼児)		18:15 足裏&リンパ マッサージ 久波	18:15 ジ ュ ニ ア 体 操 教室
ACTIVE KEI	15:15 M POWER IORI	16:30 M fight 中島	17:00 ジ ュ ニ ア ス イ ミ ン グ	18:00 SAYA CORE	18:00 avex DanceMaster	18:00 ゆるヨガ REIKO	18:00 REIKO	18:00 REIKO	18:00 REIKO	18:00 REIKO	18:00 REIKO	18:00 REIKO
⚠									インストラクター アカデミー (有料)			



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。



營業時間 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ー！！