

# 2024年GW 特別タイムテーブル

		5月3日 (金)			5月4日 (土)			5月5日 (日)			
		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10		おはようエクササイズ 9:45~10:30 ★50名 豊田			シンプルステップ 10:00~10:40 ★35名 田中 (美)			エナジーステップ 10:00~10:45 ★35名 富田			10
	11	背骨コンディショニング 10:45~11:30 ★45名 瀬戸					バタフライ 10:30~11:15 ★25名 井本			平泳ぎ 10:30~11:15 ★25名 井本	11
12			卓球フリータイム 11:15~12:00 ★16名	初めてスイミングスペシャル 10:55~11:40 ★25名 黒川	35min動 10:55~11:30 ★50名 田中 (美)			エナジームーブ 11:00~11:45 ★50名 富田		トレーニングスイム45 *レベル1* 11:20~12:05 ★25名 井本	12
	13	ZUMBA 【有料】 11:45~12:45 瀬戸		クロール スタート&ターン 【有料】 11:50~12:50 黒川	オリジナルムーブ ~ラテンエアロ~ 11:45~12:30 ★50名 大森			MEGADANZ 【有料】 12:00~13:00 Chima		KOJI STEP 【有料】 12:00~12:45 和山	13
14			バランスディスク ~カラダのバランスを整えます~ 【有料】 12:15~13:15 豊田		オリジナルステップ 12:45~13:30 ★35名 大森						14
	15	エナジーステップ 13:50~14:35 ★35名 大島	フィットネスパワーヨガ 【有料】 13:30~14:45 入江	アクアサーキット ~歩&鍛~ 13:35~14:20 ★30名 豊田	X55 14:00~14:45 ★35名 高畑	Gen'S Studio 【有料】 13:45~14:45 大森	トレーニングスイム45 *レベル2* 14:00~14:45 ★25名 井本	X55 【有料】 13:30~14:30 Chima、明知、本間、寺澤	フィットネスパワーヨガ 14:00~14:45 ★30名 入江	オリジナルアクア 【有料】 14:00~14:45 和山	15
16					FIGHTDO 15:00~15:45 ★50名 高畑						16
	17	プライベートレッスン 【有料】 16:00~17:00 大島			UBOUND 16:00~16:45 ★30名 杉山					卓球フリータイム 16:05~16:50 ★16名	17
18											18

## 【GW期間】

5月3 (金) ・4 (土) ・5 (日) 9:00~18:00 特プロ

※有料プログラムの料金などの詳細はHP・館内掲示、  
お気軽にフロントまでお伺いください。