

特別 タイムテーブル

4月29日(土)	9 : 00~19 : 00	
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10 : 00~10 : 45	メイクボディ	石川(裕)
11 : 00~11 : 45	ZUMBA	石川(裕)
12 : 00~12 : 45	SALSATION	岡本(由)
13 : 00~13 : 45	X55	山野
14 : 00~14 : 45	太極拳	安達

※全クラス整理券配布はございません。

プール		
時間	レッスン内容	担当
-	-	-

- ※ Bスタジオのレッスンは、全て休講とさせていただきます。
- ※ デイタイム・ナイト会員様の祝日利用は、
時間外利用料(1,020円)が必要となります。

祝日 タイムテーブル

5月3日(水)	9 : 00~19 : 00	
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10 : 00~10 : 45	ファイドウ	田澤
11 : 00~11 : 30	ストレッチポール	近藤
12 : 00~12 : 45	ZUMBAGOLD	石川(裕)
13 : 00~13 : 45	ストレッチ&ピラティス	本村
15 : 00~15 : 45	チャレンジW	MAKI
16 : 00~16 : 40	かんたんステップ	MAKI

※全クラス整理券配布はございません。

プール		
時間	レッスン内容	担当
11 : 00~11 : 45	長距離泳法	沓脱
12 : 00~12 : 45	飛込塾	沓脱

- ※ Bスタジオのレッスンは、全て休講とさせていただきます。
- ※ デイタイム・ナイト会員様の祝日利用は、
時間外利用料(1,020円)が必要となります。

特別 タイムテーブル

5月4日(木)	9 : 00~19 : 00	
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10 : 00~10 : 45	美姿勢エクササイズ	内園
11 : 00~11 : 45	ZUMBA	内園
12 : 00~12 : 45	SALSATION	岡本(由)
13 : 00~13 : 45	NCA認定セルフコンディショニング	佐々木
14 : 00~14 : 45	X55	山野

※全クラス整理券配布はございません。

プール		
時間	レッスン内容	担当
9 : 30~10 : 15	【有料】成人スイミングスクール	中村
10 : 30~11 : 00	初級平泳ぎ	中村
11 : 15~12 : 00	4泳法ドリル	中村
12 : 15~13 : 00	アスリート4泳法	中村

※ Bスタジオのレッスンは、全て休講とさせていただきます。

※ デイタイム・ナイト会員様の祝日利用は、
時間外利用料(1,020円)が必要となります。

特別 タイムテーブル

5月5日(金)	9 : 00～19 : 00	
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10 : 00～10 : 45	かんたんエアロ	大橋
11 : 00～11 : 45	バレトンスタンディングフロー	佐々木
12 : 00～12 : 45	骨盤リラックス&筋膜ストレッチ	mika
13 : 00～13 : 45	ピラティス	mika
14 : 00～14 : 45	ZUMBAGOLD	石川(裕)

※全クラス整理券配布はございません。

プール		
時間	レッスン内容	担当
9 : 15～18 : 00	ジュニアスクールイベント	-

※ Bスタジオのレッスンは、全て休講とさせていただきます。

※ デイタイム・ナイト会員様の祝日利用は、
時間外利用料(1,020円)が必要となります。