

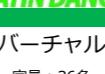
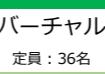
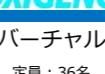
# A studio Program

4/29土	4/30日	5/1月	5/2火	5/3水	5/4木	5/5金
10:00-10:45 姿勢改善体操 藤原 定員：54名		9:20-9:50 リラックス ストレッチ 山本 定員：33名	9:40-10:15 35min「踊」 和山 定員：54名	9:20-10:00 機能改善運動 (肩甲骨・股関節) 鍛冶 定員：54名	9:35-10:10 35min「動」 大西 定員：54名	9:50-10:40 オリジナル ステップ 松山 定員：50名
11:00-12:00  A-SAH & AYAKA 定員：54名		10:15-10:50 35min「動」 白木 定員：54名	10:30-11:20 骨盤体操 (△ヒックストレッチ) 山崎 定員：16名	10:20-11:05 ゆったり ハタヨガ 山崎 定員：54名	10:25-11:10 ボクシング フィットネス 石井 定員：54名	11:00-12:00 オリジナル ムーブ 松山 定員：54名
12:20-13:05  AKINORI 定員：33名		11:05-12:05 ストレッチボール 活用術 豊田 定員：50名	11:35-12:20 フィットネス パワーヨガ 山崎 定員：54名	11:20-11:55 35min「動」 山崎 定員：54名	11:35-12:20 エナジームーブ 枚本 定員：54名	12:15-13:00  KAZUYUKI 定員：33名
13:45-14:45 ZUMBA60 YAKO 定員：54名		12:20-13:05 フラダンス 小瀬 定員：54名	13:15-13:45 体幹トレーニング 越間 定員：54名	12:30-13:20 ZUMBA 谷内 定員：37名	12:40-13:25 シンプル ステップ 王 定員：50名	13:35-14:25 骨盤体操 (△ヒックストレッチ) 山崎 定員：16名
15:00-15:45 フィットネス パワーヨガ 福永 定員：54名		13:30-14:15 かんたん ストリートダンス 福留 定員：54名	14:00-14:45 エナジームーブ 王 定員：54名	13:40-14:25 オリジナル ステップ 和貝 定員：50名	14:30-15:00 腰痛改善体操 JoyPlus.スタッフ 定員：54名	14:40-15:25 ハタヨガ 山崎 定員：54名
		14:30-15:15 健美操 棒田 定員：54名	15:00-16:00 足指 ハタヨガ 王 定員：32名	14:45-15:30 背骨コラエイショニング / ボディメイク 和貝 定員：32名		
		19:15-20:00  AKINORI 定員：33名	19:10-19:55 ZUMBA 福井 定員：54名			GWプレミアムプログラム
		20:15-21:00  AYAKA 定員：54名	20:15-21:00  KAZUYUKI 定員：33名			【クラスカテゴリー表記について】 時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。 プレミアムプログラム 脂肪燃焼 動きを楽しむ リフレッシュ ボディメイク ボディメンテナス

# 休館日

- GWプレミアムプログラム
- 【クラスカテゴリー表記について】  
時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。**プレミアムプログラム**
- 脂肪燃焼**
- 動きを楽しむ**
- リフレッシュ**
- ボディメイク**
- ボディメンテナス**

# B studio Program

4/29土	4/30日	5/1月	5/2火	5/3水	5/4木	5/5金
10:00-10:45 ジャズダンス ゆめ 定員：36名		10:15-11:00 ヨガ&ピラティス 田中 定員：36名	10:10-10:40  VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：36名	10:00-10:45 エナジーステップ 田中 定員：30名	10:30-11:15 ファンムーブ 大西 定員：36名	9:50-10:35 ZUMBA 秋里 定員：36名
11:15-12:00 ハタヨガ 藤原 定員：36名		11:15-12:00 エナジームーブ 白木 定員：36名	11:00-11:30  VIRTUAL AERO バーチャル 定員：36名	11:30-12:15 ReeJam 谷内 定員：36名	11:30-12:30 ヤムナボディローリング 石井 定員：32名	11:00-11:40 シンプルステップ 秋里 定員：30名
12:15-13:25 スタイルジャズ Lye 定員：25名		12:30-13:00  VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：36名	12:00-12:30 ボディメイク (初級) 市田 定員：8名	13:00-13:45 ハタヨガ 後藤 定員：36名	13:00-14:30 ジャズダンス MEIKO 定員：25名	12:00-12:30 ボディメイク (初級) 市田 定員：8名
13:40-15:00 ヨガ&マーシャル Fusion 入江 定員：36名		13:30-14:00  VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：36名	12:45-13:15 ボディメイク (初級) 市田 定員：8名	15:30-16:00  VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：36名	14:50-15:20  VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：36名	12:45-13:15 ボディメイク (初級) 市田 定員：8名
15:25-15:55  VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：36名		14:30-15:00  VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：36名	13:30-14:00  VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：36名	15:40-16:10  VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：36名	13:30-14:00  VIRTUAL X55 バーチャル 定員：30名	14:15-14:45  VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：36名
		15:30-16:00  VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：36名	14:30-15:00  VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：36名			GWプレミアムプログラム
		19:15-19:45  VIRTUAL X55 バーチャル 定員：36名	19:15-20:00 フィットネス パワーヨガ 松山 定員：36名			【クラスカテゴリー表記について】 時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。 プレミアムプログラム 脂肪燃焼 動きを楽しむ リフレッシュ ボディメイク ボディメンテナス
		20:15-21:00  VIRTUAL OXIGENO KOTARO 定員：36名	20:15-20:45  VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：36名			

バーチャルクラスは、他のクラス同様、15分前からのご入場開始です。前クラスの清掃・退場が完了していない場合は、完了までお待ちください。

**パーティクルクラスは、道具の準備、片付け含め、セルフでのご参加となります。床の清掃及び、使用後の道具は消毒の上、元の場所へ戻してください。**

プログラム開始後のご入場は、他のお客様のご迷惑となりますので、ご遠慮ください。

# POOL Program

4/29土	4/30日	5/1月	5/2火	5/3水	5/4木	5/5金																																																		
<p style="font-size: 100px; color: black; background-color: #d3d3d3; text-align: center;">休 館 日</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">10:00-10:30 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">要予約</span> ウェーブアクア</td><td style="width: 25%;">10:00-10:35 35min「動」</td><td style="width: 25%;">10:20-10:50 機能改善 ウォーキング</td><td style="width: 25%;">12:15-12:45 4泳法</td><td style="width: 25%;">10:30-11:20 よくばりアクア</td></tr> <tr> <td>豊田 定員：35名</td><td>山田 定員：35名</td><td>中島 定員：35名</td><td>松田 定員：8名</td><td>田舎 定員：36名</td></tr> <tr> <td>10:45-11:15 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">要予約</span> はじめて スイミング</td><td>11:45-12:15 クロール・ 背泳ぎ（基礎）</td><td>11:05-11:50 アクアエアロ</td><td>13:00-13:45 スイムレッスン (4泳法)</td><td></td></tr> <tr> <td>市田 定員：30名</td><td>古川 定員：36名</td><td>中島 定員：35名</td><td>松田 定員：36名</td><td></td></tr> <tr> <td>11:30-12:00 プライベート レッスン</td><td>12:30-13:15 バタフライ</td><td>13:00-13:30 プライベート レッスン</td><td>14:00-14:45 トレーニング スイム</td><td></td></tr> <tr> <td>市田 定員：1名</td><td>古川 定員：36名</td><td>市田 定員：1名</td><td>松田 定員：36名</td><td></td></tr> <tr> <td>12:15-13:00 泳法レッスン (クロール)</td><td></td><td>13:45-14:15 プライベート レッスン</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>市田 定員：30名</td><td></td><td>市田 定員：1名</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>13:15-13:45 プライベート レッスン</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>市田 定員：1名</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	10:00-10:30 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">要予約</span> ウェーブアクア	10:00-10:35 35min「動」	10:20-10:50 機能改善 ウォーキング	12:15-12:45 4泳法	10:30-11:20 よくばりアクア	豊田 定員：35名	山田 定員：35名	中島 定員：35名	松田 定員：8名	田舎 定員：36名	10:45-11:15 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">要予約</span> はじめて スイミング	11:45-12:15 クロール・ 背泳ぎ（基礎）	11:05-11:50 アクアエアロ	13:00-13:45 スイムレッスン (4泳法)		市田 定員：30名	古川 定員：36名	中島 定員：35名	松田 定員：36名		11:30-12:00 プライベート レッスン	12:30-13:15 バタフライ	13:00-13:30 プライベート レッスン	14:00-14:45 トレーニング スイム		市田 定員：1名	古川 定員：36名	市田 定員：1名	松田 定員：36名		12:15-13:00 泳法レッスン (クロール)		13:45-14:15 プライベート レッスン			市田 定員：30名		市田 定員：1名			13:15-13:45 プライベート レッスン					市田 定員：1名								
10:00-10:30 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">要予約</span> ウェーブアクア	10:00-10:35 35min「動」	10:20-10:50 機能改善 ウォーキング	12:15-12:45 4泳法	10:30-11:20 よくばりアクア																																																				
豊田 定員：35名	山田 定員：35名	中島 定員：35名	松田 定員：8名	田舎 定員：36名																																																				
10:45-11:15 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">要予約</span> はじめて スイミング	11:45-12:15 クロール・ 背泳ぎ（基礎）	11:05-11:50 アクアエアロ	13:00-13:45 スイムレッスン (4泳法)																																																					
市田 定員：30名	古川 定員：36名	中島 定員：35名	松田 定員：36名																																																					
11:30-12:00 プライベート レッスン	12:30-13:15 バタフライ	13:00-13:30 プライベート レッスン	14:00-14:45 トレーニング スイム																																																					
市田 定員：1名	古川 定員：36名	市田 定員：1名	松田 定員：36名																																																					
12:15-13:00 泳法レッスン (クロール)		13:45-14:15 プライベート レッスン																																																						
市田 定員：30名		市田 定員：1名																																																						
13:15-13:45 プライベート レッスン																																																								
市田 定員：1名																																																								

・プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。フロントにてご予約の上、ご参加費は当日ご来館時に清算下さい。

・「要予約」のプールプログラムは、**当日ご来人権分のみ、来場順にプールにて参加予約をお取りください。**

**【営業時間】**

**【平 日】 9:00～22:00**

**【土日祝】 9:00～18:00**

**【フロント営業時間】**

**【平 日】 10:00～20:00**

**【土日祝】 10:00～16:00**

# ゴールデンウィーク 特別プログラム

# 《プログラム参加について》

- スタジオプログラムは原則開始の**15分前**より入場開始致します。前クラスのご退場や清掃が完了していない際は、完了までお待ちください。
  - 「**プレミアムプログラム**」は事前予約制の有料プログラムです。(詳細は館内掲示物をご確認ください。)  
ご参加の際は、各クラス**1週間前**よりフロントにてお申込みください。
  - 「要予約」のプールプログラムは、**当日ご本人様分のみ**、来場順に**プールにて参加予約**をお取りください。
  - 24時間換気を実施している為、館内温度が外気温の影響を受けやすくなっています。  
**トレーニングウェアでの調整**にご協力お願い致します。

# G W 特 別 有 料 プ ロ グ ラ ム 紹 介

実施日	実施時間	クラス名/定員	クラス紹介	担当者	場所	参加費（税込）
4月29日(土祝)	11:00～12:00	FIGHT DO (54名)	GWの特プロはこの2人のFIGHTDOからスタート！！ 60分間のFIGHTDOワールドへようこそ！！！	A-SAH AYAKA	A スタジオ	1,100円
4月29日(土祝)	13:40～15:00	ヨガ＆マーシャル Fusion (36名)	前半はヨガ、後半は格闘技系エクササイズの二刀流★ 静と動・・・対局になる2つの融合を楽しみましょう♪	入江	B スタジオ	1,430円
4月29日(土祝)	13:45～14:45	ZUMBA60 (54名)	通常プログラムを60分に時間を拡大！！ いつもより長くZUMBAができるよ！！	YAKO	A スタジオ	550円
5月1日(月)	11:05～12:05	ストレッチポール 活用術 (50名)	昨年のGW特プロで大好評だったプログラムが1年ぶりに登場！！ 肩こり、腰痛に留まらず姿勢、歩行、各関節の可動域拡大やバランスアップなど効果が実感できる60分をお届けします！！	豊田	A スタジオ	550円
5月2日(火)	12:00～12:30	ボディメイク～上半身～ (初級) (8名)	市田コーチによるスタジオを使った特別レッスン開催！！！ 夏に向けてトレーニングを始めたい方向けのスタートアップトレーニング！ 重りを持たないと身につかない！？私がやって感じた軽めの負荷で素早く動き、効率良く動く初心者でもできるトレーニング方法！ ※運動できる服装、内履き用シューズ、水分補給用飲み物をご持参ください。	市田	B スタジオ	1,100円
5月2日(火)	12:45～13:15	ボディメイク～下半身～ (初級) (8名)	谷内	B スタジオ	1,100円	
5月3日(水祝)	11:30～12:15	ReeJam (36名)	エアロの基本動作と90年代のヒップホップの音楽を組合せた ダンスフィットネストレーニング！楽しくかっこよく脂肪燃焼♪	谷内	B スタジオ	550円
5月5日(金祝)	9:50～10:40	オリジナルステップ (50名)	夜のヨガを担当しているインストラクターが朝一に登場！ これがホントの特別プログラム！朝からしっかり動きましょう！	松山	A スタジオ	550円
5月5日(金祝)	10:30～11:20	よくばりアクア (36名)	しっかりと身体も解したいし、運動の達成感やシェイプアップ効果も欲しい！ という方へおススメな水中歩行とアクアエアロの融合クラス！	田舎	プール	550円
5月5日(金祝)	11:00～12:00	オリジナルムーブ (54名)	年末特プロで好評だった松山インストラクターのエアロピクス！！ 男性インストラクターの華麗な動きに魅了されてみませんか？	松山	A スタジオ	880円
5月5日(金祝)	12:00～12:30	ボディメイク～上半身～ (初級) (8名)	市田コーチによるスタジオを使った特別レッスン開催！！！ 運動歴、トレーニング歴なんて関係ない！身体操作を上げれば誰でも出来る！ 飽きないトレーニング方法を私が教えます！！	市田	B スタジオ	1,100円
5月5日(金祝)	12:45～13:15	ボディメイク～下半身～ (初級) (8名)	※運動できる服装、内履き用シューズ、水分補給用飲み物をご持参ください。	市田	B スタジオ	1,100円

※上記クラスは**4月17日(月)10:00**よりフロントにて予約開始。参加費は受講日**当日**にフロントにてご精算下さい。

※予約後、**当日キャンセルはキャンセル料として参加費全額をご請求させて頂きます。**

\*アクア会員様のスタジオプログラムご参加につきましては、別途時間外利用料（1,020円）が必要となります。