






4/29(水)祝日プログラム～昭和の日～

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00		10:15-10:30 GUNZE体操		
	10:30-11:30 ZUMBA satomi			10:30-11:30 パワーヨガ 曾根
11:00		11:00-11:15 ぶちコン～チューブ～		
		11:20-11:40 ARKE		
12:00	11:45-12:45 やさしい パワーヨガ 曾根		12:00-12:30 アクアビクス 蛭川	
				12:30-13:30 リンパほぐし リラックスヨガ KEI
13:00	13:00-13:45  岡本	13:20-13:35 ぶちコン～コア～		
		13:40-13:55 ぶちコン～ヒップ～		
14:00	14:00-14:45  岡本			
15:00	15:00-15:45  蛭川			15:00-16:00 ピラティスストレッチ (ヒップアップ) 堀江
16:00				
17:00				



5/2(土)特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00			9:00-11:00 キッズスイミング スクール (~2コース使用)	
	10:30-11:15  MASAMI			
11:00			11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	11:15-12:15 リラックスヨガ KEI
	11:30-12:30 Street Dance 内藤			
12:00		12:35-12:50 15min.RIDE	12:00-12:30 アクアビクス 蜷川	
	12:45-13:30 リラックスヨガ KEI	13:00-13:15 TRX		
13:00		13:25-13:45 ARKE		
	13:45-14:30 nani Aloha 堀田	14:00-14:20 BMH		
14:00			13:45-17:00 キッズ スイミング スクール (~3コース使用)	14:30-15:15 ボディメイク 蜷川
	14:45-15:30 ステップ中級 堀田			
15:00				
				15:45-16:45  蜷川
16:00				
17:00				

5/3(日)祝日プログラム～憲法記念日～

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00	8:45-11:00 キッズダンス スクール	10:30-10:45 Stretch Pole	9:00-11:00 キッズスイミング スクール (～2コース使用)	
		11:00-11:15		
		11:30-12:15 ピラティス ジュン		
11:00	11:30-12:15 ピラティス ジュン	TRX	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	11:30-12:30 美メイクヨガ KEI
		11:30-11:50		
12:00	12:30-13:315 エアロ初級 ジュン	12:00-12:15 15min.弾	12:30-13:15 はじめてスイム 齊藤	
		13:20-13:35 ぷちコン～コア～		
13:00	12:30-14:15 ZUMBA satomi	13:45-14:00 ぷちコン～ヒップ～		13:45-14:45 パワーヨガ 曾根
14:00	14:35-15:20  羽根			
15:00	15:40-16:25  羽根			15:15-16:15 リラックスヨガ 曾根
16:00				
17:00				



5/4(月)祝日プログラム～みどりの日～

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00		10:30-10:45		
	10:30-11:15 エアロ初級 江嶋	Stretch Pole GUNZE体操		10:30-11:30 リラックスヨガ ジュン
11:00		10:35-10:45	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	
	11:30-12:15 ステップ初級 江嶋			
12:00			12:00-12:45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 齊藤	
	12:30-13:30 ピラティス ジュン	12:55-13:10 ぷちコン～コア～		
13:00		13:15-13:30 ぷちコン～ヒップ～		13:00-14:00 美メイクヨガ 曾根
	13:45-14:30  瀬際			
14:00				
	14:45-15:30 ZUMBA 江嶋			
15:00				15:00-16:00 ボディメイク 蜷川
	15:45-16:30  瀬際		15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	
16:00				
17:00				

5/5(火)祝日プログラム～こどもの日～

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00	10:30-11:15  瀬際	Stretch Pole		10:30-11:30  蜷川
		11:30-11:50		
11:00	11:30-12:30 フィットネス パワーヨガ KEI	BMH		
		12:35-12:50 ぷちコン～ヒップ～		12:00-13:00 ボディ コンディショニング 岡本
12:00	12:45-13:45 ZUMBA 高田			
13:00				
				14:00-15:00 パワーヨガ 曽根
14:00	14:15-15:00  瀬際			
15:00	15:30-16:15  瀬際		15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	
16:00				
17:00				

5/6(水)祝日プログラム～振替休日～

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00		10:15-10:30 GUNZE体操		
	10:30-11:15 ZUMBA 片岡			10:30-11:30 ボディメイク 蛭川
11:00		11:00-11:15 ぶちコン～チューブ～	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	
	11:30-12:15 エアロ中級 片岡	11:20-11:40 ARKE		
12:00				
	12:30-13:15  瀬際			
13:00		13:20-13:35 ぶちコン～コア～		13:00-14:00 ボディ コンディショニング 岡本
	13:30-14:30 ピラティスストレッチ 堀江	13:40-13:55 ぶちコン～ヒップ～	13:30-14:00 アクアビクス 蛭川	
14:00				
	14:45-15:30  瀬際			15:00-16:00 ピラティスストレッチ (ヒップアップ) 堀江
15:00				
16:00			15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	
17:00				