





2019年 4月28日(日)～5月4日(土) 期間限定 スタジオ・プールスケジュール

	4/29 月	4/30 火	5/1 水	5/2 木	5/3 金	5/4 土	4/28 日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00							
11:00	10:25～11:10 ウェープリング ストレッチ 梶	10分拡大 10:30～11:00 水中運動	特別プログラム 10:30～11:00 水中運動	10:15～11:00 ヨガストレッチ 愛場	10:30～11:30 ヨガ(気づき) 梶	10:15～11:15 テクニカル4泳法 (チケット1) 吉田	特別プログラム 11:00～11:30 ステップアップクロール スタッフ
12:00	11:20～12:10 TAEBOフィットネス 坂本	11:00～12:00 脂肪燃焼エアロ60 谷田	 11:15～11:55 チャレンジエアロ40 スタッフ	11:30～12:30 プラクティックスイム (チケット1) 愛場	11:45～12:30 Stretch-eze with コンディショニング 梶	10:45～11:45 ストレッチ コンディショニング HISASHI	11:00～11:30 スイムウォーミング スタッフ
13:00	12:20～12:50 ローラーストレッチ スタッフ	変更 12:05～12:50 機能改善運動 谷田	10分拡大 12:30～13:00 らくらくエアロ スタッフ	特別プログラム 12:30～13:00 らくらくエアロ スタッフ	12:10～12:55 大人の水泳 教室(有料) 福山	12:10～12:55 ZUMBA CHIE	11:30～12:00 スイムトレーニング スタッフ
14:00	13:15～14:00 チャレンジエアロ45 船井	13:15～13:55 アクアピクス スタッフ	10分拡大 13:00～13:40 バレトン HISASHI	特別プログラム 13:15～14:15 キャラクターダンス エレナ	13:10～14:10 エアロ& トレーニング 園田	13:15～13:45 アクアピクス スタッフ	13:30～14:30 ヨガ 井本 陽子
15:00	14:15～15:15 ヨガ 井本 陽子	14:45～15:45 チューニングヨガ Teiko	民族舞踊や バレエの動きを取り入 れたダンス です! ※シューズ 必要	14:30～15:30 ハワイアンフラ 和佐	14:20～15:00 らくらくエアロ スタッフ	13:00～16:00 ファミリープール 実施の為、ご利用 コースに制限がござ います。ご了承さ い。	15:00～15:20 ひきしめTR スタッフ
16:00	15:30～16:00 ローラーストレッチ スタッフ	特別プログラム 16:00～16:40 チャレンジエアロ40 スタッフ	特別プログラム 15:45～16:45 アフリカンエクササイズ 愛場 有料 540円(税込)	特別プログラム 14:30～18:00 ファミリープール 実施の為、ご利用 コースに制限がござ います。ご了承さ い。	15:15～15:45 初めて太極拳 瀧本	14:30～18:00 ファミリープール 実施の為、ご利用 コースに制限がござ います。ご了承さ い。	15:30～16:00 らくらくSTEP スタッフ
17:00		特別プログラム 	アフロビートの音 楽に合わせてア フリカンドダンスの ステップをして楽 しみましょう♪	15:50～16:20 太極拳 瀧本	16:30～18:00 JAZZ90分 カルチャー教室 (有料) 温水 1890円(税込)	14:00～18:30 ジュニアスイミング 実施の為、ご利用 コースに制限がござ います。ご了承さ い。	
18:00					特別プログラム		
19:00							

定休日

※5月5日(日)～は通常プログラムに戻ります!!

※5月5日(日)6日(月)は祝日の為短縮営業、19時まで!!

★皆様のご参加お待ちしております★

