

5/3 憲法記念日 (水) プログラムスケジュール



営業時間 10:00~20:00

	スタジオ		プール		
	A	B	25M	20M	
10:00					10:00
10:30	10:20~11:00 コンビネーション エアロ40 青木	10:20~10:50 トータル コンディショニング 小西 定員18名		10:30~11:15 アクアビクス45 韓	10:30
11:00					11:00
11:30	11:10~12:00 健康体操 青木	11:20~12:10 ラテンファン50 岩下		11:30~12:00 やさしいアクア 韓	11:30
12:00					12:00
12:30	12:20~13:20 ラウンドステップ 岩下	12:20~12:40 レッグシェイプ 生井	12:30~13:00 ターン練習 藤江 5		12:30
13:00		12:50~13:30 スムーズ モーション 生井 定員18名	13:15~13:45 スイムトレーニング 500 藤江 5		13:00
13:30					13:30
14:00	13:40~14:40 オリジナル エアロ60 鈴木さ	14:20~14:50 HOT ボディシェイプヨガ 成富 定員20名		14:15~14:45 アクアサーキット30 濱岡	14:00
14:30					14:30
15:00	15:00~15:50 シェイプパンプ50 河原	15:05~15:45 HOT ウェーブ ストレッチ40 成富	15:20~18:30 キッズスイミングスクール		15:00
15:30					15:30
16:00	16:05~16:55 ファイトアタック BEAT50 河原	16:30~19:00 卓球			16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

【イベントプログラム】
●スタジオ●
◆12:20~13:20
ラウンドステップ
ステップ台を縦置きに使用し、円になるように並べ、複数の台を使用していきます。コンビネーションを楽しむ中級

【イベントプログラム】
●マラソン練習会●
谷本川土手 サイクリングコース
◆11:30~13:00
【集合時間、場所】 11時30分、フィットネス入り口前
【対象】 全会員種別 【定員】 20名
【参加費】 無料
【申込方法】



運動エリアは19:30までご利用いただけます。

5/4 みどりの日 (木) プログラムスケジュール



営業時間 10:00~20:00

	スタジオ		プール		
	A	B	25M	20M	
10:00					10:00
10:30	10:30~11:20 コンビネーション ステップ50 宮脇	10:50~11:30 HOT フィールヨガ 村田		10:30~11:00 アクアサーキット30 濱岡	10:30
11:00					11:00
11:30	11:35~12:35 ウェーブビクス60 宮脇	11:45~12:15 ボディメイク サーキット 村田 定員12名		11:15~11:45 アクアウォーク&ジョグ 濱岡	11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00	12:50~13:30 シェイパンプ40 成富	12:45~13:45 ストリートダンス 稲木			13:00
13:30					13:30
14:00	13:50~14:50 経絡ヨガ 小川と				14:00
14:30					14:30
15:00	15:05~15:35 フィットZERO 成富	15:00~15:30 トータル コンディショニング 小西 定員18名			15:00
15:30					15:30
16:00	15:50~16:30 ファイティングコア 40 成富	15:40~16:00 ヒップリフティング 小西			16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

【イベントプログラム】
●スタジオ●
◆11:35~12:35
ウェーブビクス60
ウェーブリングを使用し、ストレッチを行いながら、エアロビクスを楽しみましょう！
◆13:50~14:50
経絡ヨガ
東洋医学の理論に基づき構成された6種類のアーサナで経絡(身体の中の気の通り道)を整え、気の流れを良くしていくプログラムです。ヨガ初心者の方やシニアの方にも

【特別営業日】
全会員ご利用可能

【イベントプログラム】
●プール●
◆14:00~15:00
無料体験ダイビング
①~④の枠があります。各枠定員2名となります。フロントまたはお電話にて予約を承ります。
◆15:15~16:05
WAKU×2 アクアダンス
有料プログラムとなります。詳細は、別紙ポスターをご確認ください。
アクアダンスが大好きな皆様はもちろんのこと、初めての方でも音楽に合わせて身体を動かすことがお好きでしたら大歓迎

事前予約 定員各2名
14:00~15:00
無料体験ダイビング
①14:00~14:15
②14:15~14:30
③14:30~14:45
④14:45~17:00

15:15~16:05
WAKU×2
アクアダンス
吉田 賢一

【イベントプログラム】
●スタジオ●
◆11:50~12:30
オールマイティエクササイズ
たった1つのエクササイズで...腰痛対策、姿勢改善、筋力アップ！効果が期待できる、万能エクササイズにチャレンジしてみよう！
◆15:45~16:45
ヴィンヤサヨガ60
呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うヨガです。連続的にポーズを行うので集中力が高まるとともに、深いリラクゼーション

は初めての方でも安心してご参加頂けるクラスです。
HOTプログラムにご参加の際はタオル・飲み物をお持ちください

運動エリアは19:30までご利用いただけます。

5/5 こどもの日 (金) プログラムスケジュール



営業時間 10:00~20:00

	スタジオ		プール		
	A	B	25M	20M	
10:00					10:00
10:30	10:30~11:20 ファイトアタック BEAT50 河原	10:40~11:00 SAQ		10:30~11:15 アクアビクス45 美山	10:30
11:00		11:10~11:30 バランスボール 生井 定員14名			11:00
11:30	11:35~12:25 コンビネーション ステップ50 井上	11:50~12:30 オールマイティ エクササイズ 河原 定員12名		11:30~12:00 フロートシェイプ 美山	11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00	12:40~13:30 シンプルエアロ50 井上	13:00~13:40 HOT フィールヨガ 上嶋 定員20名	12:15~12:45 中級水泳 安藤 5		13:00
13:30					13:30
14:00	13:45~14:25 ボディケア ストレッチ40 宗宮	13:50~14:10 お腹シェイプ 上嶋	13:00~13:30 スイムトレーニング 600 羽鳥 5	13:45~14:15 アクアウォーク&ジョグ 根上 5	14:00
14:30					14:30
15:00	14:40~15:30 コンビネーション エアロ50 宗宮	14:35~15:35 バレエエクササイズ 堀川		14:30~15:15 アクアサーキット45 根上	15:00
15:30					15:30
16:00	15:45~16:45 ヴィンヤサヨガ60 宗宮	16:30~19:00 卓球			16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

【イベントプログラム】
●スタジオ●
◆11:50~12:30
オールマイティエクササイズ
たった1つのエクササイズで...腰痛対策、姿勢改善、筋力アップ！効果が期待できる、万能エクササイズにチャレンジしてみよう！
◆15:45~16:45
ヴィンヤサヨガ60
呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うヨガです。連続的にポーズを行うので集中力が高まるとともに、深いリラクゼーション

は初めての方でも安心してご参加頂けるクラスです。
HOTプログラムにご参加の際はタオル・飲み物をお持ちください

運動エリアは19:30までご利用いただけます。