

ゴールデンウィーク祝日スケジュール

4月29日(土)

10:00~20:00

	スタジオ		プール	
	A	B	25M	18M
10:00				
10:30	10:30~ 120分サバイバルエアロ!! 【定員20名】	10:45(30分) 健康体操 大池		
11:00	ファットバーン	11:30(40分) スムーズ モーション 大池		
11:30	シンブルエアロ60	11:30(45分) アクア45 真栄田		
12:00	中島・岩見			
12:30		12:30(60分) ボディケア ストレッチ 岩見		
13:00	13:00(60分) ボディメイク トレーニング 中島	13:00(30分) ウォーク&ジョグ 長浜		
13:30				
14:00	14:00(40分) ファイティングコア 横川			
14:30	14:30(50分) コンビネーション ステップ50 関	14:15(45分) アクア45 韓		
15:00		15:00(30分) 筋脈ほぐし 横川		
15:30	15:45(60分) ZUMBA® 白石	15:30(30分) HW 田中と		
16:00		15:50(60分) ヨガ 韓		
16:30		16:15(45分) AC45 田中と		
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:30				

会員種別の時間に準じてご利用いただけます。

5月3日(水)

10:00~20:00

	スタジオ		プール	
	A	B	25M	18M
10:00				
10:30	10:30(50分) コンビネーション エアロ50 関	10:35(30分) 筋脈ほぐし 大池		
11:00			10:30(45分) AC45 真栄田	
11:30			11:30(30分) アクア30(ボード) 真栄田	
12:00	11:45(60分) ヨガ 関			
12:30		12:25(40分) シンブルエアロLow40 白石		
13:00			12:45(30分) ウォーク&ジョグ 阿部	
13:30	13:30(75分) ZUMBA® 白石・佐々木		13:30(30分) アクア30 阿部	
14:00		14:30(30分) スタイリッシュパン ク 石田		
14:30			15:00(30分) ミト 田中と	
15:00			15:00(30分) Laフットキュア 石田	
15:30	15:30(50分) シンブルエアロ40 +筋トレ10 本多	15:30(40分) Laフットキュア 石田	15:45(45分) アクア45(リング) 田中と	
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:30				

全会員種別の方がご利用いただけます。

5月4日(木)

10:00~20:00

	スタジオ		プール	
	A	B	25M	18M
10:00				
10:30	10:30(60分) 骨盤 エクササイズ 寺島	10:30(50分) シンブルエアロ40 +筋トレ10 中根		
11:00			10:45(45分) アクア45(リング) 高橋	
11:30	11:45(50分) コンビネーション エアロ50 寺島	11:45(45分) ウェーブストレッチ 中根		
12:00			11:45(30分) フroot 高橋	
12:30			13:00(30分) ワンポイント(平・足道) 宮崎	
13:00	13:00(60分) オリジナル エアロ 岩見	13:10(40分) 筋脈ほぐし 高橋		
13:30			13:40(20分) スノーケリング 宮崎	
14:00	14:15(60分) ボディメイク トレーニング 岩見	14:30(50分) シンブルエアロLow40 +筋トレ10 稲田		
14:30			14:45(45分) アクア45 真栄田	
15:00	15:45(60分) ヨガ 稲田	16:00(30分) スタイリッシュパン ク 横川		
15:30			16:15(45分) AC45 森	
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:30				

会員種別の時間に準じてご利用いただけます。

5月5日(金)

10:00~20:00

	スタジオ		プール	
	A	B	25M	18M
10:00				
10:30	10:20(60分) オリジナル ステップ 岩下	10:30(50分) シンブルエアロLow40 +筋トレ10 白石		
11:00			10:45(45分) AC45 田中と	
11:30	11:45(60分) パワーヨガ 白石		11:45(30分) HW 田中と	
12:00			13:00(30分) ワンポイント(手のひら) 魚谷	
12:30			13:10(50分) バランス コーディネーション 横川・石田	
13:00	13:15(50分) シェイプアップ 横川・石田	13:10(50分) バランス コーディネーション 鈴木		
13:30			14:15(45分) アクア45 美山	
14:00	14:35(60分) オリジナル エアロ 中島・鈴木	15:15(30分) HOTストレッチ 横川		
14:30		16:00(30分) HOTコアヒーリング 横川	15:30(30分) ウォーク&ジョグ 安田	
15:00			16:15(30分) アクア30 安田	
15:30				
16:00	16:00(50分) コンビネーション エアロ50 中島			
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:30				

会員種別の時間に準じてご利用いただけます。

スペシャル

20:00閉館 施設利用~19:30

5/3 ~ZUMBA®~
帰ってきたスペシャルコラボ!!
白石IR・佐々木IRのリードと
ラン系の音楽で75分間、
踊りまくれ!! 騒ぎまくれ!!

5/4 ~筋脈ほぐし~
全身の凝り固まった筋脈を
ほぐします。怪我の予防や
改善に効果的なクラスです。
40分スペシャルバージョンで
全身すっきりです!!

5/5 ~バランスコーディネーション~
日常生活での様々な動作を
効率よく滑らかに動く為の
ストレッチで関節ほぐし、
筋力トレーニングを行う。
どなたでも参加できるクラス。

5/5 ~シェイプアップ~
横川IR・石田IRの息の合った
レッスンで、全身を無理なく
トレーニング!!
シェイプアップにも効果的です。
是非ご参加ください。

5/5 ~コラボオリジナルエアロ~
中島IRと鈴木IRの個性
あふれるオリジナルエアロ!
GWだからこそ特別レッスンです。
是非ご参加ください。

4/29 有料1,080円 時間外参加1,500円
~120分サバイバルエアロ~
120分ノンストップ!! 中島IR・岩見IRがリードするサバイバルエアロです。
体力に自信がある方・エアロを満喫したい方必見!!時間外参加も可能です

当日9:45よりレセプションにて受付いたします。
ご入金後に予約のゴムをお受け取り下さい。
安全管理上人数を制限させて頂く場合がございます。予めご了承ください。