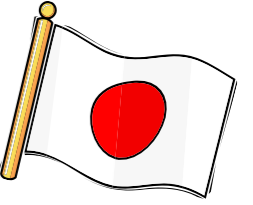


ゴールデンウィーク特別プログラム 2024



	4/29(月) 昭和の日			5/4(土) みどりの日			5/5(日) こどもの日			5/6(月) 振替休日		
	Sスタジオ	Aスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	プール
10:00		シバム30 (バーチャル) 10:20~10:50						シバム30 (バーチャル) 10:15~10:45		シバム30 (バーチャル) 10:20~10:50		
11:00	セラピーヨガ 10:45~11:45 横田 光	レズミルズコア (バーチャル) 11:05~11:35	クロール(初級) 11:00~11:30 芳賀 翔真	初級エアロ 10:30~11:15 村山 哲志	RPM30 10:45~11:15 古谷野 直美	フィンスイム 11:00~11:45 芳賀 翔真	骨盤ヨガ 10:30~11:15 横田 光	レズミルズコア (バーチャル) 11:00~11:30		セラピーヨガ 10:45~11:45 横田 光	平泳ぎ(初級) 11:00~11:30 芳賀 翔真	
12:00	ZUMBA 12:00~13:00 土屋 歩己	ボディコンバット30 (バーチャル) 11:50~12:20	フィンスイム 11:50~12:35 斎須 久仁子	準備体操 11:30~11:45	ボディステップ30 12:00~12:30 古谷野&若生		ZUMBA PARTY 12:00~13:00 河俣&YUKA	RPM60 12:00~13:00 古谷野 直美		ボディステップ45 12:05~12:50 若生 香織	ウエストシェイブ 12:00~12:30 伊藤 一樹	フィンスイム 11:50~12:35 斎須 久仁子
13:00		ウエストシェイブ 12:45~13:15 伊藤 一樹			ボディパンプ30 12:45~13:15 松村&芳賀		※有料プログラム※					
14:00	ボディパンプ45 13:15~14:00 芳賀 翔真	ボディバランス30 (バーチャル) 13:45~14:15			ボディバランス30 13:30~14:00 古谷野&若生		ボディコンバット 13:30~14:30 徳島 舞	ウエストシェイブ 13:30~14:00 高久 梓		ZUMBA 13:10~13:55 MIYAKO	ボディバランス30 13:15~13:45 若生 香織	
15:00	初級エアロ 14:15~15:00 村山 哲志	レズミルズコア (バーチャル) 14:30~15:00			ボディアタック30 14:15~14:45 沼尾&徳島			シバム30 (バーチャル) 14:30~15:00		初級エアロ 14:15~15:00 村山 哲志	レズミルズコア (バーチャル) 14:15~14:45	
16:00	ボディコンバット 15:15~16:15 菅野 雅弘	シバム (バーチャル) 15:15~16:00			ボディジャム30 15:00~15:30 青木 真結子		ボディステップ45 14:45~15:30 若生 香織	レズミルズコア (バーチャル) 15:15~15:45		ボディパンプ 15:15~16:15 芳賀 翔真	シバム (バーチャル) 15:00~15:45	子ども水泳 幼児
17:00		ボディパンプ45 (バーチャル) 16:15~17:00			ボディコンバット30 15:45~16:15 古谷野&徳島			ボディコンバット45 (バーチャル) 16:00~16:45			ボディコンバット45 (バーチャル) 16:00~16:45	子ども水泳 幼児・学童
18:00					RPM30 16:30~17:00 古谷野 直美			シバム (バーチャル) 17:00~17:45			ボディパンプ45 (バーチャル) 17:00~17:45	子ども水泳 学童
19:00	<p>●営業時間 10:00~19:00 ※デイ会員様は2,200円(税込)でご利用いただけます。</p> <p>●5月5日(日)ZUMBA PARTY は有料プログラムとなります。※500円(税込)※</p> <p>*ZUMBA PARTYに参加されるデイ会員様は、施設利用料1,100円(税込)となります。</p>											