



ゴールデンウィーク★祝日

短縮営業タイムスケジュール

	4/29(月) 昭和の日				5/4(土) みどりの日				5/6(月) 振替休日 (こどもの日)					
	スタジオA	スタジオB	プール	フリーコース	スタジオA	スタジオB	プール	フリーコース	スタジオA	スタジオB	プール	フリーコース		
9:30 OPEN														
		9:45~10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ				9:45~10:00 からだ目覚めるストレッチ				9:45~10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ				
10:00	10:00~10:45 ヨガ 増田 希望	バーチャル 10:15~10:35 ウエストシェイプ 水沢 充裕		2 コ ー ス	10:00~10:30 ボディバンプ30 佐藤 宏幸	バーチャル 10:15~11:05 ベリーダンス初級			10:00~10:45 ヨガ 増田 希望	バーチャル 10:15~10:35 ウエストシェイプ 水沢 充裕	10:00~10:45 水中運動 田中 伸幸			
10:30			子ども企画 アリス水泳大会		10:45~11:30 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	バーチャル								
11:00	11:00~11:15 フラダンス 小林 マコミ	11:00~11:45 ヨガ 増田 希望				11:20~11:45 HIIT				11:00~11:45 ZUMBA 山本可南子	11:00~11:45 ヨガ 増田 希望	11:00~11:45 初級 服部 隆宏		
11:30	11:20~12:05 フラダンス 小林 マコミ					11:45~12:30 ストレッチボール (歪み改善エクササイズ) 松本 隆雄	12:00~12:30 バーニングファイター バーチャル			12:00~12:30 ポールストレッチ 松本 隆雄	12:00~12:30 簡化24式太極拳 バーチャル	12:00~12:45 中級 山口翔太		
12:00		12:00~12:30 ポールストレッチ 松本 隆雄												
12:30	12:25~13:10 マルチダンス 山田 さとみ	12:45~13:30 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄					12:45~13:15 筋トレ&コンディショニング 飯塚 翔馬	12:45~13:15 簡化24式太極拳 バーチャル			12:45~13:30 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄	12:45~13:35 ベリーダンス初級 バーチャル	13:00~13:45 上級 笠原武範	
13:00					13:00~13:45 上級 笠原武範		13:30~14:00 健康体操 飯塚 翔馬	13:30~14:05 キックボクシング エクササイズ バーチャル						
13:30	13:30~14:30 ボディバランス60 山田 さとみ	13:45~14:35 ベリーダンス初級 バーチャル					14:15~15:00 ボディアタック45 飯塚 翔馬	14:20~15:00 ポールエクササイズ (上肢→下肢) バーチャル			13:45~14:15 ボディコンバット30 佐藤 宏幸	13:50~14:15 ベリーダンス中級 バーチャル		
14:00											14:30~15:15 マルチダンス 山田 さとみ			
14:30														
15:00	14:45~15:45 ボディバンプ 水沢・佐藤・海野	14:50~15:10 簡化24式太極拳 バーチャル				15:15~16:00 ボディバンプ45 鈴木	15:15~16:05 中上級 ダンスエアロ バーチャル				15:00~16:00 キッズバレエ (3才~未就学児)	15:00~16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)		
15:30														
16:00	16:00~16:30 ピラティス MANA	16:00~16:45 ボディコンバット45 海野			16:15~17:00 ボディコンバット45 鈴木	16:20~16:50 姿勢改善 エクササイズ バーチャル			16:00~17:00 ボディバランス60 山田 さとみ	16:00~17:00 キッズバレエ (小学生)	16:00~17:00 子供水泳教室 幼児・学童 (4才~10才)			
16:30														
17:00	16:45~17:30 HIP HOP MANA	17:00~17:20 疲労解消マッサージ バーチャル			17:10~17:40 下半身ストレッチ& トレーニング バーチャル				16:50~17:50 ボディバンプ 水沢・鈴木	17:00~18:00 子供水泳教室 幼児・学童 (5才~12才)				
17:30														
18:00	17:45~18:15 コンディショニングストレッチ 水落 業平													
18:30														
19:00	19:00 CLOSE				19:00 CLOSE				19:00 CLOSE					

全コースフリーでご利用いただけます。

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

■スタジオのご利用について

定員人数【スタジオA】26名【スタジオB】16名

ご参加には「スタジオWEB予約」サービスをご利用ください。参加枠を確保することができます。

クラス開始10分前にスタジオ前に集合してください。WEB予約の方の入場を始めます。

参加枠が余っていた場合は、クラス開始10分前を過ぎてから参加者を募集いたします。

参加をご希望される方は、WEB予約の方の入場後にスタジオへご入場ください。

定員に達した場合は入場をお断りいたします。予めご了承ください。

定員に達した場合は入場をお断りいたします。予めご了承ください。

