

ゴールデンウィーク GW タイムスケジュール



	5/3 (金) 憲法記念日						5/4 (土) みどりの日						5/5 (日) こどもの日														
	スタジオ		プール1		プール2		スタジオ		プール1		プール2		スタジオ		プール1		プール2										
	A	B	1	2	3	4	1	2	A	B	1	2	3	4	1	2	A	B	1	2	3	4	1	2			
OPEN																											
10:00																											
10:30	10:30	10:45							10:30	10:45							10:30	10:45									
11:00	ヨガ 60 中根 奈美子	初中級 ダンスエアロ 45 有田 真理子 (VR)							ヨガ 60 中根 奈美子	初中級 ダンスエアロ 45 有田 真理子 (VR)							ピラティス入門 45 中根 奈美子	初中級 ダンスエアロ 45 有田 真理子 (VR)									
11:30	11:45	11:40							11:50								11:40	11:40									
12:00	ピラティス入門 45 中根 奈美子	トレーニング20 清水 鮎美 (VR)							機能改善 エクササイズ 30 中根 奈美子	メンテナンス							ボディステップ 60 木下 卓	トレーニング20 清水 鮎美 (VR)									
12:30	12:45	ボクシングエクササイズ 40 杉山 毎 (VR)							12:40										ボクシングエクササイズ 40 杉山 毎 (VR)								
13:00	ストレッチ 30 スタッフ	13:10							筋 コンディショニング 45 袖山 悦子									13:00	13:10								
13:30	13:30	骨ナビ15 清水 鮎美 (VR)							13:45								ヨガ 60 佐々木 智美	骨ナビ15 清水 鮎美 (VR)									
14:00	ボディコンバット 45 袖山 悦子	14:25							エアロビクス 初中級 45 太田 通	14:25							14:15	14:25									
14:30	14:30	中級エアロ 30 藤本 成紀 (VR)							14:45	中級エアロ 30 藤本 成紀 (VR)							オリジナル ダンス 45 Kissa	中級エアロ 30 藤本 成紀 (VR)									
15:00	ボディステップ 45 原田 瞭	15:10							ステップ初級 45 太田 通	15:10							15:15	15:10									
15:30	15:30	初中級ダンスエアロ 30 栗原 大 (VR)							15:50	15:50							HIPHOP 50 Kissa	初中級ダンスエアロ 30 栗原 大 (VR)									
16:00	ボディバランス 45 洞口 東奈美	15:50							ZUMBA 60 Marilyn	15:50							15:50	15:50									
16:30	16:30	骨ナビ15 清水 鮎美 (VR)							16:15	骨ナビ15 清水 鮎美 (VR)							16:20	16:15									
17:00	テック15 + Strength development 45 体験会 原田 瞭	16:50							17:05	16:50							ボディパンプ 45 原田 瞭	トレーニング20 清水 鮎美 (VR)									
17:30		ボクシングエクササイズ 40 杉山 毎 (VR)	選手						オリジナル ダンス 30 Marilyn	ボクシングエクササイズ 40 杉山 毎 (VR)	選手						17:20	16:50									
18:00																	ボディコンバット 45 原田・袖山	ボクシングエクササイズ 40 杉山 毎 (VR)	選手								
18:30																											
19:00	運動施設ご利用時間 18:30まで						運動施設ご利用時間 18:30まで						運動施設ご利用時間 18:30まで														