



# GWプログラム


5月3日（月）憲法記念日

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10:30~11:00 モーニング ストレッチ			
11:00	青野			
	11:20~11:50 SSS			11:30~11:50 ウォーターシェイプ
12:00	加倉井			青野
	12:40~13:10 ボクササイズ 初級		12:10~12:30 オムニア	12:10~12:40 はじめて背泳ぎ
13:00	加倉井		小田切	青野
	13:40~14:10 エンジョイ エアロ		13:20~13:30 TRX	13:00~13:30 スイムトレーニング
14:00	船岡 孝		前田	小田切
	14:30~15:15 ヨガ	14:40~15:00 免疫力向上 トレーニング		
15:00	AKI	加倉井		
	15:40~16:10 Power Weight			
16:00	加倉井		16:20~16:40 ストレッチ	
	16:30~17:00 ボディ コンバット			
17:00	加倉井			
18:00				

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者にお申し出ください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- クラスについてご不明な点はスタッフまでお声がけください。

# GWプログラム

5月4日（火）みどりの日


	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10:30~11:00 モーニング ストレッチ			
11:00	藤井			
	11:20~11:40 簡単筋トレ			
12:00	藤井			
	12:00~12:30 コアサイズ			12:00~12:20 リフレウォーキング
12:00	西ヶ開 敦子			青野
	12:50~13:20 ZUMBA		12:40~13:00 TRX	12:40~13:10 はじめてバタフライ
13:00	西ヶ開 敦子	13:10~13:30 ボディコンディショニング	藤井	小田切
	13:40~14:10 ギアビート	藤井		13:20~13:50 フィンスイム
14:00	谷口 潤子			小田切
	14:30~15:15 ヨガ			14:00~14:20 アクアヌードル
15:00	谷口 潤子			14:20~14:40 オムニア
	15:35~16:05 K-POP			小田切
16:00	小畑 由貴子			14:50~15:10 簡単筋トレ
	16:25~16:55 はじめてエアロ			前田
17:00	小畑 由貴子			
18:00				

曲は BTS の  
ダイナマイト！

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者にお申し出ください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- クラスについてご不明な点はスタッフまでお声がけください。

# GWプログラム

5月5日（水）こどもの日

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10:30~11:00 モーニング ストレッチ			
11:00	青野			
	11:20~11:50 SSS			
12:00	小田切			
	12:10~12:55 ピラティス			12:20~12:40 お腹すっきり
13:00	AKI			12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ
	13:15~13:45 ボディ コンディショニング		13:00~13:20 オムニア	山内 佳江
14:00	長谷川		小田切	13:15~13:45 はじめてバタフライ
	14:05~14:35 Power Weight			山内 佳江
15:00	長谷川			14:00~14:30 フィンスイム
	15:00~15:30 エンジョイ エアロ			山内 佳江
16:00	大庭 めぐみ			14:40~14:50 TRX
	16:40~17:10 ZUMBA			前田
17:00	AKIHIDE			
18:00	17:30~18:00 ボディ コンバット			
	AKIHIDE			

なんと!!  
5月5日限定!  
パーソナルトレーナー  
「長谷川」が  
初登場!

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者にお申し出ください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- クラスについてご不明な点はスタッフまでお声がけください。