

GWプログラム

～GW期間中の営業時間は、19:00まで～

5月3日（金）憲法記念日				5月4日（土）みどりの日				5月5日（日）こどもの日					
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール		スタジオ2	ジム	プール
10:30	10:30~11:00 モーニング レッスン 大村				10:30	10:30 10:30 10:30 モーニング レッスン 高倉				10:30			
11:00	11:10~11:55 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:15~11:35 ストレッチポール 大村			11:00	11:00 11:15~12:00 アライメントヨガ 齋藤 京子				11:00	11:00 11:00~11:45 ギアビート45 谷口 潤子		
12:00	12:15~13:00 フラダンス 塩塚 千賀			12:15~12:45 はじめて四泳法 大村	12:00	12:00 12:15~13:00 エンジョイエアロ 大庭 めぐみ			12:30~13:00 はじめて背泳ぎ 山内 佳江	12:00	12:00 12:00~12:45 フィットネスヨガ 谷口 潤子		
13:00	13:20~14:05 ボディコンバット 45 加倉井			13:00~13:30 スイムトレーニング 大村	13:00	13:00 13:15~14:00 ZUMBA 大庭 めぐみ			13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江	13:00	13:00 13:15~14:00 Power Weight 45 Shu		
14:00	14:30~15:15 ナチュラルヨガ 西 涼子			13:45~14:05 アクアヌードル 大村	14:00	14:00 14:30~15:00 ボディコンバット 30 高倉			14:00~14:45 スイムトレーニング 山内 佳江	14:00	14:00 14:15~15:00 ボディコンバット 45 Shu		
15:00					15:00	15:00 15:15~15:35 ストレッチ 高倉				15:00	15:00 15:15~15:35 ストレッチ 高倉		
16:00					16:00					16:00			
17:00					17:00					17:00			
18:00					18:00					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。

●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。

●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。

