

2025年 ゴールデンウィーク特別レッスンスケジュール

4/29(火・祝) 昭和の日			4/30(水)			5/2(金)			5/3(土・祝) 憲法記念日		
スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール
10:30 10:30~10:50 モーニングレッスン 山本	11:00~11:20 コアトレ 田村		10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部	11:00~11:20 フォームローラー 磯部		10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部	11:00~11:20 コアトレ 磯部		10:30~10:50 モーニングレッスン 北川	11:05~11:50 YOGA 田村	
11:15~12:00 マイクロ ヨガ 大場	11:30~11:50 フォームローラー 田村		11:15~12:00 パワーヨガ 高砂		11:40~12:00 アクアダンベル 磯部	11:15~12:00 フラダンス 渡邊		11:40~12:10 ファイティング アクア 磯部	11:10~11:30 筋トレ教室 田村	11:40~12:00 ウォーターシェイプ 北川	
12:15~13:00 オリジナルエアロ (初中級) 瀧	脳の活性化♪	12:10~12:30 ウォーターシェイプ 山本	12:15~13:00 オリジナルエアロ (初中級) 高砂	12:30~12:50 TRXトレーニング 山本		12:15~13:00 リズム・ダンストレーニング (初級) YASU	12:10~12:30 ストレッチ 山本		12:15~13:00 ZUMBA 井上	12:10~12:40 四泳法 初級 北川	12:50~13:20 フィン &パドル 北川
13:15~14:00 ZUMBA 瀧	楽しさ 弾けて PON×3♪		13:15~13:45 Power Weight 30 磯部		13:00~13:30 平泳ぎ 初級 石原	13:15~14:00 呼吸ヨガ 古里	12:40~13:00 キアトレ 山本		13:00~13:45 四泳法 (初中級) 石原	13:15~14:00 ストロング ネーション 井上	
			14:05~14:50 ボディコンバット 45 佐々木		13:40~14:10 フィン &パドル 石原		14:10~14:30 TRXサーキット 山本		14:15~14:45 Power Weight 30 磯部	<p>全米で大人気♪ 新感覚インターバルトレーニング。音と動きのシンクロで短時間で多くのカロリー消費実現可能にします！ パワー、ストロングス、スピード、持久力、可動性を鍛えていきます！</p> 	
10:00~19:00(ジム・プール・風呂18:45)まで営業				18:40~19:00 フォームローラー 田村			18:40~19:00 筋トレ教室 北川		10:00~19:00(ジム・プール・風呂18:45)まで営業		
			19:15~19:45 Power Weight 30 山本	19:20~19:40 ストレッチ 田村		19:15~20:00 ZUMBA 田村	19:20~19:40 フォームローラー 北川				
			20:00~20:45 ZUMBA 井上		20:00~20:20 ウォーターシェイプ 田村	20:00~20:20 AKIHIDE 20:15~21:00 ボディコンバット 45 田村		20:00~20:20 ウォーターシェイプ 山本			
			21:00~21:30 ボディ コンディショニング 井上			21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 大野		21:15~22:00 フィン &パドル (トレーニング) 北川			
10:00~23:00(ジム・プール・風呂22:45)まで営業			10:00~23:00(ジム・プール・風呂22:45)まで営業			10:00~23:00(ジム・プール・風呂22:45)まで営業			10:00~23:00(ジム・プール・風呂22:45)まで営業		

インストラクターの都合により急遽内容の変更または休講となる場合がございます。予めご了承ください。