

ゴールデンウィーク 特別プログラム

	4月29日(水)祝			5月3日(日)			5月4日(月)祝			5月5日(火)祝			5月6日(水)祝		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00															
10:00					CHANGE!										
10:30~11:15	メガダンス 張間	10:30~10:57 バレトン VR		10:10~10:44 カンフーエクササイズ VR			10:10~10:45 ダイナミックノビティ 田口	10:30~11:15 ピラティス 佐々木		10:30~11:15 ZUMBA AYA	10:30~11:15 バランス コーディネーション 吉田		10:30~11:15 メガダンス 張間	10:30~11:09 バレトン VR	
11:00			11:15~11:45 水中ウォーク 増田		CHANGE!		11:05~12:05 ボディアタック 平田		11:00~11:45 中級4種目 増田			11:10~12:10 上級4種目 増田			11:00~11:45 水中運動 杉本
11:35~12:35	ボディバンプ 瞳子	11:30~12:15 ボールストレッチ 張間	11:55~12:40 初級4種目 高田	11:55~12:40 ボディコンバット 平田	CHANGE!			11:35~12:05 初級エアロ 佐々木	11:55~12:25 気軽に ウォーターエアロ 増田	11:35~12:35 ボディコンバット 高	11:30~12:20 体幹フローヨガ VR	12:20~13:20 水中ウォーク & エアロ 吉田	11:35~12:35 ユーバウンド 張間・瞳子	11:15~11:43 背骨ストレッチ 初級エアロ	11:55~12:40 初級4種目 高田
12:00	定員 35名	12:45~13:44 中上級エアロ VR	12:50~13:20 気軽にウォーターエアロ 瞳子		CHANGE!		12:25~13:10 ユーバウンド 瞳子	CHANGE!			12:30~13:00 腰回りストレッチ VR		定員 35名	12:30~13:15 オキシジェノ 佐々木	12:50~13:20 気軽にウォーターエアロ 瞳子
13:00				13:00~13:45 ボディバンプ 高 定員 35名	CHANGE!			12:45~13:31 中級ステップ VR				13:30~14:30 メニュー マスターズ			
14:00					CHANGE!										
15:00					CHANGE!										
16:00					CHANGE!										
17:00					15:00~15:35 初級エアロ VR										
18:00	祝日営業時間 ・フロント営業時間10:00~18:00 ・プール営業時間8:30~17:00 ・お風呂営業時間8:30~19:00			日曜 営業時間 ・フロント営業時間10:00~18:00 ・プール営業時間8:30~17:00 ・お風呂営業時間8:30~19:00			祝日営業時間 ・フロント営業時間10:00~18:00 ・プール営業時間8:30~17:00 ・お風呂営業時間8:30~19:00			祝日営業時間 ・フロント営業時間10:00~18:00 ・プール営業時間8:30~17:00 ・お風呂営業時間8:30~19:00			祝日営業時間 ・フロント営業時間10:00~18:00 ・プール営業時間8:30~17:00 ・お風呂営業時間8:30~19:00		

※4月30日(木)は通常営業日でございます。4月のタイムスケジュールをご確認ください。
 ※5月1日(金)、2日(土)はメンテナンス日でございます。ご利用可能エリアは更衣室(風呂除く)、ジムエリアのみでございます。