

# ゴールデンウィーク 特別プログラムスケジュール

	4/29 (金)		4/30 (土)		5/1 (日)		5/2 (月)		5/3 (火)		5/4 (水)		5/5 (木)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00															10:00
11:00	11:00~11:45 <b>LES MILLS BODY PUMP</b> 新井	11:00~12:00 スイムIM1200 青山	11:00~12:00 <b>LES MILLS BODY COMBAT</b> 山口	11:00~12:00 背泳ぎ&平泳ぎ 青山	11:00~11:45 <b>BAILABAILA</b> 山田	11:00~11:45 アクアウォーキング 新井	イベントレッスン ※別途参加費が必要です。		10:30~11:15 エアロ (初中級) 和田	10:30~11:10 アクアピクス 太田	11:00~11:45 <b>LES MILLS BODY PUMP</b> 福永	11:00~11:30 アクアウォーキング 鍛冶	11:00~12:00 ヨガ 近藤	10:30~11:10 アクアピクス 犬井	11:00
12:00	12:00~12:45 <b>LES MILLS BODY COMBAT</b> 新井	12:45~13:45 マスターズ 松居	12:15~13:00 エアロ (初級) 東		12:00~12:45 <b>MEGADANZ</b> 山本	12:00~12:45 クロール中級 杉山	12:00~12:50 ポルドブラ 駒澤 悟	12:00~12:45 スイム800 松居	11:30~12:15 ピラティス 今井	12:00~12:45 クロール初級 松居	12:00~12:45 <b>LES MILLS BODY COMBAT</b> 山口	12:00~13:00 ドリルIM1000 鍛冶	12:15~13:00 <b>LES MILLS BODY COMBAT</b> 福永	11:30~12:15 背泳ぎ 鍛冶	12:00
13:00	13:00~13:45 <b>ZUMBA</b> 米山		13:15~14:00 <b>ZUMBA</b> 東		13:00~14:00 アロマヨガ 小林		13:10~14:00 ステップ (初中級) 駒澤 悟	イベントレッスン ※別途参加費が必要です。	12:30~13:15 <b>ZUMBA</b> 米山		13:00~14:00 <b>LES MILLS BODY ATTACK</b> 武田		13:15~14:00 <b>RITMOS</b> 山田	13:00~13:45 クロール中級 鍛冶	13:00
14:00	14:00~15:00 ヨガ 秋山		14:15~15:15 ヨガ 三好	14:00~15:00 バタフライ 青山	14:15~15:00 エアロ (初中級) 渥美	14:30~15:30 スイム1000 新井	14:20~15:10 エアロ (中級) 駒澤 悟	イベントレッスン ※別途参加費が必要です。	13:30~14:15 ボールエクササイズ 米山	14:00~15:00 スイム1200 松居	14:15~15:00 エアロ (初級) 渥美		14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎		14:00
15:00	15:15~16:00 ピラティス 秋山	15:15~16:00 スイム800 川崎	15:30~16:15 <b>LES MILLS BODY ATTACK</b> 杉山		15:15~16:15 ピラティス 渥美				14:30~15:15 <b>UBOUND</b> 武田		15:15~16:00 <b>MEGADANZ</b> 山本	15:00~16:00 スイム1500 コーチと一緒に泳ごう! 福永	15:15~16:00 エアロ (中上級) 吉田	15:30~16:30 クロール+バタフライ 鍛冶	15:00
16:00			16:30~17:30 <b>LES MILLS BODY PUMP</b> 新井		16:30~17:15 <b>UBOUND</b> 杉山		16:00~17:00 <b>LES MILLS BODY COMBAT</b> × <b>LES MILLS BODY ATTACK</b> 杉山 × 新井	16:30~17:30 スイム1500 松居	15:30~16:30 自彊術 朝倉						16:00
17:00					17:30~18:15 エアロ (中上級) 和田		予約されるのに 3ポイント が必要です。								17:00
18:00															18:00
18:45利用時間終了 ⇒ 19:00閉館															