

ゴールデンウィーク 特別プログラムスケジュール

	04/29 (土)		04/30 (日)		05/01 (月)	05/02 (火)		05/03 (水)		05/04 (木)		05/05 (金)				
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休 館 日	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	
							10:30～11:15 エアロ (初中級) 和田	10:30～11:10 アクアピクス 太田				10:30～11:10 アクアピクス 犬井				
11:00	11:00～12:00 リラックスヨガ 朝倉	11:00～12:00 クロール&背泳ぎ (背泳ぎの方) 鍛治	11:00～11:45 BAILABAILA 山田	11:00～11:30 アクアウォーキング 杉山					イベント レッスン ※別途参加費が 必要です。	11:00～12:00 マスターズ (マスターズの方) 松居	11:00～12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 新井		11:30～12:15 クロール初級 (クロール初級の方) 松居	11:00～11:45 ZUMBA 米山	11:00～12:00 スイム1000 (60分で1000m泳げる方) 新井	11:00
12:00	12:15～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 山口		12:00～12:45 MEGADANZ 山本	12:00～12:45 クロール中級 (クロール中級の方) 杉山			11:30～12:30 ヨガ Lina	11:30～12:15 背泳ぎに挑戦 (クロール初級の方) 鍛治	12:00～12:45 ボルドブラ 魚原 大	イベント レッスン ※別途参加費が 必要です。	12:15～13:00 LES MILLS BODYATTACK 武田		12:00～12:45 LES MILLS BODYPUMP 福永			12:00
13:00	13:15～14:00 LES MILLS BODYATTACK 杉山		13:00～14:00 アロマヨガ 小林				12:45～13:30 ボールエクササイズ 米山			13:00～13:45 ラテンエアロ 魚原 大	イベント レッスン ※別途参加費が 必要です。		13:15～14:00 ZUMBA 木谷	13:00～14:00 ピラティス 今井		
14:00	14:15～15:00 MEGADANZ 山本	14:00～14:45 平泳ぎ (平泳ぎの方) 鍛治		14:15～15:00 エアロ (初中級) 渥美			13:45～14:30 UBOUND 杉山	14:00～15:00 スイム3泳法 (バタフライの方) 鍛治	14:00～15:00 エアロ (中上級) 魚原 大	14:00～15:00 スイム1000 (60分で1000m泳げる方) 松居	14:15～15:00 ステップ (初級) 大崎	14:30～15:30 スイム1200 (60分で1200m泳げる方) 松居	14:15～15:00 STRONG NATION 宇野	14:30～15:30 スイム1500 (60分で1500m泳げる方) 福永		14:00
15:00	15:15～16:00 ステップ (初中級) 濱崎	15:00～16:00 クロール&バタフライ (バタフライの方) 鍛治	15:15～16:15 ピラティス 渥美				14:45～15:30 MEGADANZ 寄本				15:15～16:00 エアロ (初中級) 吉田		15:15～16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 新井			15:00
16:00	16:15～17:00 エアロ (上級) 濱崎		16:30～17:15 UBOUND 杉山				15:45～16:45 自彊術 朝倉		15:30～16:30 LES MILLS BODYPUMP 新井							16:00
17:00																
18:00																18:00
18:45利用時間終了 ⇒ 19:00閉館																