

ゴールデンウィーク 特別プログラムスケジュール

	04/29 (月)		04/30 (火)		05/01 (水)		05/02 (木)		05/03 (金)		05/04 (土)		05/05 (日)		05/06 (月)		
	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	スタジオ	プール	
10:00																	10:00
			10:15~11:00 エアロ (初中級) 和田 保美						イベント レッスン ※別途参加費が 必要です。								
		10:30~11:10 アクアピクス 太田 順子		10:30~11:10 アクアピクス 太田 順子				10:30~11:10 アクアピクス 犬井 紀子									
11:00	11:00~12:00 ヨガ 鳥羽		11:15~12:15 ヨガ Lina		11:00~11:45 エアロ (初級) 伊庭	11:00~11:30 アクアウォーキング 杉山 慶多	11:00~12:00 自彊術 河合 富美子		11:00~11:45 ボルドブラ 魚原 大	11:00~11:45 クロール初級 (クロール初級の方) 山本 将矢	11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 山口 数馬		11:00~11:45 RHYTHMOS 山田 真由美	11:00~11:30 アクアウォーキング 小原 誠司	11:00~12:00 ヨガ 近藤 清美	11:00~11:30 アクアウォーキング 杉山 慶多	11:00
				11:30~12:30 クロール & 背泳ぎ (背泳ぎの方) 鍛冶 真理子		11:45~12:30 スイムIM (4泳法が泳げる方) 鍛冶 真理子		11:30~12:15 平泳ぎ (平泳ぎの方) 鍛冶 真理子						11:45~12:30 クロール中級 (クロール中級の方) 武田 功輝		11:45~12:30 近藤 清美	
12:00	12:15~13:00 ZUMBA 木谷	12:00~13:00 スイム1000 (60分で1000m泳げる方) 堀井 裕登			12:00~12:45 アロマストレッチ 伊庭		12:15~13:00 LES MILLS BODYATTACK 武田 功輝		12:00~12:45 K-POPダンス エアロ (初中級) 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 エアロ (初級) 白岩 桂子	12:00~13:00 クラシックバレエ 吉田 まい		12:15~13:00 LES MILLS BODYPUMP CHIZURU	12:15~13:00 クロール中級 (クロール中級の方) 鍛冶 真理子	12:00
								12:30~13:15 クロール中級 (クロール中級の方) 杉山 慶多									
13:00	13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT SHOTARO		13:30~14:15 ZUMBA 米山 まり		13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 山口 数馬			13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 大谷 一也	13:00~14:00 エアロ (中級) 魚原 大	13:00~14:00 スイムIM (4泳法が泳げる方) 堀井 裕登	13:15~14:00 ZUMBA 木谷	13:00~14:00 スイム1200 (60分で1200m泳げる方) 堀井 裕登	13:15~14:15 アロマヨガ 小林 勤		13:15~14:00 LES MILLS BODYATTACK CHIZURU		13:00
14:00	14:15~15:00 LES MILLS BODYATTACK SHOTARO		14:30~15:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 寄本 あすか		14:00~14:45 KaQiLa~カキラ~ 三好 里沙	14:30~15:30 スイム1200 (60分で1200m泳げる方) 鍛冶 真理子	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理		14:15~15:00 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多		14:15~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 善利 優希		14:30~15:15 エアロ (初中級) 渥美 裕規	14:30~15:30 スイム1200 (60分で1200m泳げる方) 善利 優希	14:15~15:00 ZUMBA 木谷	14:30~15:30 バタフライ & スイムクロール (バタフライの方) 鍛冶 真理子	14:00
15:00	15:15~16:00 エアロ (中上級) 濱崎 翔太	15:00~16:00 スイム1500 (60分で1500m泳げる方) 堀井 裕登			15:00~16:00 骨盤調整ヨガ 三好 里沙			15:15~16:00 エアロ (初中級) 濱崎 翔太	15:15~16:15 ハワイアンフラ カビオフィレアkyon	15:00~16:00 スイム1000 (60分で1000m泳げる方) 堀井 裕登	15:15~16:00 ステップ (初中級) 濱崎 翔太	15:00~16:00 マスターズ (マスターズの方) 堀井 裕登	15:30~16:30 ピラティス 渥美 裕規		15:15~16:00 ステップ (中上級) 濱崎 翔太		15:00
16:00			自彊術 ちひろ														16:00
17:00							卓球サークル										17:00
18:00																	18:00
	18:45利用時間終了 ⇒ 19:00閉館																