

ゴールデンウィーク特別プログラム 2025



	4/29(火) 昭和の日			5/3(土) 憲法記念日			5/4(日) みどりの日			5/5(月) こどもの日			5/6(火) 振替休日		
	Sスタジオ	Aスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	プール
10:00				★第7回 LESMILLS リレー大会★											
11:00	スタイリッシュヨガ 10:30~11:15 小林 教乃	レスミルス ダンス30 (バーチャル) 10:30~11:00		初中級エアロ 10:30~11:15 村山 哲志	レスミルス コア (バーチャル) 10:45~11:15		骨盤ヨガ 10:30~11:15 横田 光	レスミルス ダンス30 (バーチャル) 10:30~11:00		セラピーヨガ 10:45~11:30 横田 光	ポテコンバット30 (バーチャル) 10:30~11:00		十ヶフルヨガ 10:30~11:15 中村 道子	レスミルス コア (バーチャル) 10:30~11:00	
12:00	ポティジャム45 11:30~12:15 青木 真結子	ストレッチ(リング) 11:30~12:00 和地 智美	中級4泳法 11:00~11:45 竹林 秀一	ZUMBA 11:30~12:30 YUKA		上級スイム 11:30~12:30 竹林 秀一	ポティコンバット 11:45~12:45 古谷野 直美	ポティバン730 (バーチャル) 11:15~11:45		初中級エアロ 11:45~12:30 梶村 美佳	レスミルス ダンス30 (バーチャル) 11:15~11:45		ポティステップ45 11:30~12:15 古谷野 直美	アロマリラックス 11:30~12:00 和地 智美	クロール(初級) 11:00~11:30 竹林 秀一
13:00	ポティコンバット 12:30~13:30 菅野&古谷野	ウエストシェイフ 12:20~12:50 和地 智美	フィンスイム(上級) 12:00~13:00 竹林 秀一	準備体操 12:50~			ポティパンフ 13:00~14:00 徳島 舞	レスミルス コア (バーチャル) 12:00~12:30 古谷野 直美		ポティアタック745 12:45~13:30 ヒイロ	レスミルス ダンス30 (バーチャル) 12:00~12:30 吉田 巧稀		ポティコンバット45 12:30~13:15 菅野 雅弘	ウエストシェイフ 12:20~12:50 和地 智美	
14:00	ポティアタック745 13:45~14:30 徳島 舞	レスミルス コア (バーチャル) 13:15~13:45		ポティステップ730 13:00~13:30 古谷野&若生	ポティバン730 (バーチャル) 13:00~13:30		ポティアタック745 14:15~15:00 徳島 舞	ポティコンバット30 13:45~14:15 ヒイロ&徳島		ポティコンバット45 13:45~14:30 ヒイロ	ステップ入門 12:50~13:20 高久 梓		ポティアタック745 13:30~14:15 徳島 舞	レスミルス ダンス30 (バーチャル) 13:15~13:45	
15:00	ZUMBA 14:45~15:45 河保 ひろみ	ポティバン730 (バーチャル) 14:45~15:15		ポティバランス30 14:30~15:00 古谷野&若生	ダンスエアロ 14:00~14:45 青木 真結子		DANCE 15:15~16:15 WACHI	ウエストシェイフ 15:00~15:30 和地 智美		ZUMBA 14:45~15:30 土屋 歩己	ウエストシェイフ 13:35~14:05 高久 梓		ZUMBA 14:30~15:30 河保 ひろみ	ポティバン730 (バーチャル) 14:00~14:30	
16:00		ポティコンバット30 (バーチャル) 15:30~16:00		ポティジャム30 15:15~15:45 青木 真結子				ポティコンバット30 (バーチャル) 15:00~15:30			ポティコンバット30 (バーチャル) 14:30~15:00			レスミルス コア (バーチャル) 14:45~15:15	
17:00		レスミルス コア (バーチャル) 16:15~16:45		ポティアタック730 16:00~16:30 梶村&徳島	ポティコンバット30 (バーチャル) 16:00~16:30			ポティアタック745 16:00~16:30 徳島 舞			レスミルス ダンス30 (バーチャル) 14:15~14:45			ポティコンバット30 (バーチャル) 15:30~16:00	子ども水泳教室 幼児
18:00		レスミルス ダンス30 (バーチャル) 17:00~17:30		ポティバン730 16:45~17:15 徳島&若生				ポティコンバット30 (バーチャル) 16:45~17:15			ポティコンバット30 (バーチャル) 16:30~17:00			ポティコンバット30 (バーチャル) 16:15~16:45	子ども水泳教室 幼児・学童
19:00					RPM30 17:30~18:00 古谷野 直美			ポティコンバット30 (バーチャル) 17:30~18:00			ポティコンバット30 (バーチャル) 17:15~17:45			ポティバン730 (バーチャル) 17:00~17:30	子ども水泳教室 学童

●営業時間：10:00~19:00 ※フロント受付は、17:00までとなります。

●来会員の方：こちらのレッスンに参加される場合は、前月25日までにプラン変更手続きをお願いします。

※プラン変更・・・10日までは、ご自身のスマホで。11日以降はフロントでのお手続きとなります。