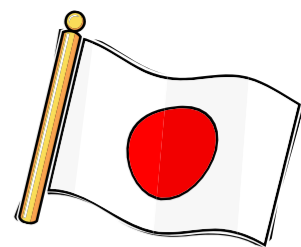


ゴールデンウィーク特別プログラム 2022



	5/3(火)			5/4(水)			5/5(木)		
	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									
11:00		ボディバランス30 (バーチャル) 10:30~11:00			レズミルズ コア (バーチャル) 10:20~10:50				
	ナチュラルヨガ 11:00~12:00 中村 道子	ボディコンバット30 (バーチャル) 11:20~11:50	アクアシェイプ 11:15~11:45 和地 智美	ボディバランス45※FX 11:00~11:45 若生 香織	アロマリラククス 11:15~11:45 和地 智美	バタフライ(初級) 11:00~11:30 斎須 久仁子	ZUMBA 11:00~11:45 YUKA	ボディセラピー 10:45~11:45 横田 光	背泳ぎ(初級) 11:00~11:30 若生 香織
12:00									かんたん足ひれ 11:50~12:20 若生 香織
	レズミルズ バー 12:20~12:50 橋村 美佳	ストレッチボール 12:10~12:40 和地 智美	フィンスイム 12:05~12:50 斎須 久仁子	DANCE 12:05~12:50 WACHI	アディダスヨガ 12:05~12:35 若生 香織	中級4泳法 11:50~12:35 斎須 久仁子	初中級エアロ 12:05~12:50 佐藤 有紀	RPM45 12:15~13:00 古谷野 直美	
13:00									
	初中級エアロ 13:10~13:55 橋村 美佳	RPM45 13:10~13:55 小野 敬太		初中級ステップ 13:10~13:55 佐藤 有紀	シバム (バーチャル) 13:00~13:30			ボディアタック45 13:15~14:00 犬飼 & 岡田	
14:00									
	ボディステップ45 14:15~15:00 古谷野 直美	ボディバランス30 (バーチャル) 14:30~15:00		ボディバンプ45 14:15~15:00 志田 圭佑	ボディコンバット30 (バーチャル) 13:50~14:20			ボディバンプ45 14:20~15:05 岡田 & 志田	シバム (バーチャル) 14:20~14:50
15:00									
	ボディコンバット45 15:30~16:15 菅野 & 古谷野	レズミルズ コア (バーチャル) 15:20~15:50		ボディアタック45 15:20~16:05 小野 敬太	ボディバランス30 (バーチャル) 14:40~15:10			ボディバンプ45 15:10~15:40	
16:00			子ども水泳 幼児クラス 1日体験			子ども水泳 幼児クラス 1日体験			子ども水泳 幼児クラス 1日体験
		ボディバンプ45 (バーチャル) 16:10~16:55			レズミルズ コア (バーチャル) 15:30~16:00		子ども水泳 幼児クラス 1日体験	ボディコンバット45 15:30~16:15 古谷野 & 志田 & 五月女	レズミルズ コア (バーチャル) 16:00~16:30
17:00			子ども水泳 学童クラス 1日体験			子ども水泳 学童クラス 1日体験			
		シバム (バーチャル) 17:15~17:45			ボディコンバット45 (バーチャル) 16:20~17:05			ボディバンプ30 (バーチャル) 16:50~17:20	子ども水泳 学童クラス 1日体験
18:00									
					ボディバンプ30 (バーチャル) 17:25~17:55			ボディコンバット30 (バーチャル) 17:40~18:10	
19:00	<p>●営業時間 10:00~19:00 (デイ会員様は2,200円でご利用いただけます。)</p> <p>●コース変更について...5月からコース変更の場合は、4月25日(月)までにお届けが必要となります。※変更手数料は無料です。</p> <p>●ビジター利用は、栃木県在住の方のみとさせていただきます。</p>								