

# ゴールデンウィーク GW タイムスケジュール

時間	5/3 (金) 憲法記念日		5/4 (土) みどりの日		5/5 (日) こどもの日	
	スタジオ		スタジオ		スタジオ	
	A	B	A	B	A	B
OPEN						
10:00						
10:30	10:30		10:30		10:30	10:40
11:00	エアロビクス 初級 45 清水 麻衣子	健美操 40 福代 典子	ヨガ 60 小林 理恵	LES MILLS DANCE 30 バーチャル	ヨガ 60 吉田 恭子	共栄シェイブ ボクシング 工藤 哲也
11:30	11:30	11:35	11:45	11:15	11:45	11:50
12:00	骨盤調整 60 長島 弓恵	ボディメイク 45 清水 麻衣子	エアロビクス・初級 45 小林 理恵	ボディバランス 20	ZUMBA 60 工藤 哲也	ヨガ 45 吉田 恭子
12:30	12:45			12:35		12:50
13:00	RITMOS 60 三嶋 喜美代	LES MILLS CORE バーチャル 45	13:00	LES MILLS CORE 45 バーチャル	13:00	TRX 30 倉島 大成 定員：9名
13:30		13:45	ZUMBA 60 熊倉 香織	13:35	ストレッチボール 45 町田 隆介 定員：35名	13:50
14:00	14:00	ボディバランス 60 バーチャル	14:15	ボディバランス 30 バーチャル	14:00	ボディコンバット 60 バーチャル
14:30	ボディパンプ 60 小林・町田 定員：35名	15:00	LES MILLS DANCE 45 熊倉 香織	14:25	ボディパンプ 60 倉島・町田 定員：35	15:05
15:00	15:15	ボディコンバット 45 バーチャル	15:15	ボディコンバット 60 バーチャル	15:15	ボディバランス 60 バーチャル
15:30	ボディバランス 45 柴田 風花	16:00	ヨガ 45 山下 直子	15:40	ボディアタック 45 當麻 有波	
16:00	16:15	LES MILLS DANCE 45 バーチャル	16:15	ボディバランス 30 バーチャル	16:15	16:20
16:30	LES MILLS CORE 45 小林 汰雅 定員：30	17:00	ボディコンバット 60 當麻 有波	16:25	LES MILLS CORE バーチャル15	LES MILLS CORE バーチャル15
17:00				16:55	LES MILLS DANCE 30 バーチャル	17:15
17:30		ボディコンバット 60 バーチャル		17:40	ボディコンバット 30 バーチャル	LES MILLS DANCE 45 バーチャル
18:00						
18:30	運動施設ご利用時間 18:30まで		運動施設ご利用時間 18:30まで		運動施設ご利用時間 18:30まで	
19:00						

- 営業時間は10:00～19:00となります。(運動施設のご利用は18:30までとなります)
- スタジオのご利用には、WEB予約が必要となります。レッスン開始10分前からご入場いただけます。  
当日参加は指定の場所にてレッスン開始15分前から整列をお願いいたします。
- デイ会員様は10:00～17:00、ナイト会員様は終日ご利用可。  
ミッドナイトモーニング会員様は19:00～翌10:00まで。

# GW週プール特別タイムスケジュール

4月30日(木)～5月5日(日)

	4/30(火)					5/1(水)					5/2(木)					5/3(金)					5/4(土)					5/5(日)									
	プール25m					プール20m		プール25m					プール20m		プール25m					プール20m		プール25m					プール20m								
	1	2	3	4	5	1	2	1	2	3	4	5	1	2	1	2	3	4	5	1	2	1	2	3	4	5	1	2	1	2	3	4	5	1	2
10:00																																			
10:30	10:30 初中級 山田					10:30 中上級 山田		10:30 初中級 辻					10:30 初級 辻		10:30 中上級 加藤					10:30 上級 水高						10:30 キッズスイム						10:30 キッズスイム			
11:00																																			
11:30																																			
12:00																																			
12:30			12:30 アクア 湯山				12:30 水中運動 鈴木			12:30 水中ウォーキング 吉川				12:30 痛みバイバイ 吉川			12:30 水中運動 柴田					12:30 ストレッチ&スイム 濱野													
13:00																																			
13:30	13:30 中上級 三浦					13:30 初中級 三浦		13:30 中上級 村野																											
14:00																																			
14:30																																			
15:00	終日フリー利用					終日フリー利用					終日フリー利用					終日フリー利用					終日フリー利用														
15:30																																			
16:00																																			
16:30																																			
17:00																																			
17:30	17:00					17:00		17:00					17:00		17:00					17:00						17:00							17:00		
18:00																																			
18:30	キッズスイミング					キッズスイミング		キッズスイミング					キッズスイム		キッズスイム					キッズスイム															
19:00																																			
19:30																																			
20:00				20:00							20:00		20:00																						
20:30												20:00 アクア45 湯山																							
21:00																																			
21:30			21:30				21:30			21:30																									
22:00																																			
22:30	■ 4月30日～5月2日までの営業時間は10:00～23:00となります。(プールのご利用は22:00までとなります)															■ 5月3日～5月5日までの営業時間は10:00～19:00となります。(プールのご利用は18:30までとなります) ■ デイ会員様は10:00～17:00、ナイト会員様は終日ご利用可。																			
23:00																																			