

2022年GWスタジオスケジュール

5月3日(火)		5月4日(水)		5月5日(木)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
			バーチャル		
	バーチャル		ボディバランス15		バーチャル
10:40~11:10 ストレッチポール 石川 早希	ボディコンバット30 10:35~11:05	10:30~11:15 骨盤ケアヨガ 野村 由美子	10:20~10:35 バーチャル	10:30~11:15 太極拳 富田 真弓	ボディコンバット30 10:40~11:10
	バーチャル		10:55~11:10 バーチャル		バーチャル
11:30~12:15 ボディバランス45 石川 早希	ボディパンプ30 11:25~11:55	11:35~12:05 筋コンディショニング 袖山 悦子	11:30~12:00 ボディコンバット30	11:35~12:20 ボディアタック45 三條 幸恵	シバム30 11:30~12:00
	バーチャル		バーチャル		バーチャル
	シバム30 12:15~12:45		12:20~12:50 ボディバランス30		ボディバランス30 12:20~12:50
12:35~13:35 リラックスヨガ 山田	バーチャル	12:25~13:25 ルーシーダットン 岩崎 早友里	バーチャル	12:40~13:25 ボディコンバット45 鈴木 務	バーチャル
	レズミルズコア30 13:05~13:35		13:10~13:40 シバム30		ボディパンプ30 13:10~13:40
	バーチャル		バーチャル		バーチャル
13:55~14:40 エアロビクス中級 八重樫 美由紀	ボディバランス30 13:55~14:25	13:45~14:30 エアロビクス初中級 岩崎 早友里	14:00~14:30 ボディパンプ30	13:45~14:30 エアロビクス初中級 戸部 晶子	レズミルズコア30 14:00~14:30
	バーチャル		バーチャル		バーチャル
	ボディコンバット30 14:45~15:15	14:50~15:35 ジャズダンス 浅見 真理	14:50~15:20 ボディコンバット45	14:50~15:35 エアロビクス中級 戸部 晶子	ボディバランス30 14:50~15:20
15:00~15:45 ボディパンプ45 鈴木 務	バーチャル				バーチャル
	シバム30 15:35~16:05				ボディコンバット30 15:40~16:10
16:05~16:50 ボディアタック45 飯塚 翔馬	バーチャル	15:55~16:40 HIPHOP 浅見 真理	16:05~16:35 RPM 飯塚 翔馬	15:55~16:40 ボディパンプ45 高橋 ますみ	バーチャル
	ボディコンバット30 16:25~16:55				シバム30 16:30~17:00
	バーチャル		バーチャル		
17:10~17:55 ボディコンバット45 鈴木 務	レズミルズコア30 17:15~17:45	17:00~17:45 ボディアタック45 高橋 ますみ	17:05~17:35 ボディバランス30	17:00~17:45 ボディアタック45 高橋 ますみ	
施設利用終了時間18:30 最終チェックアウトは19:00となります。					

2022年GWプールスケジュール

		5月3日(火)							5月4日(水)							5月5日(木)						
		プール							プール							プール						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10:00																						
15				整																		
30		アクアビクス45 10:15 ～ 11:00 上田 悦子																				
45									短期 教室 10:30 ～ 11:15						短期 教室 10:30 ～ 11:15							
11:00																						
15									初中級 スイム 11:00 ～ 11:30						水中 運動30 11:00 ～ 11:30							
30																						
45									短期 教室 11:30 ～ 12:00						短期 教室 11:30 ～ 12:00							
12:00																						
15																						
30									水中 運動45 12:00 ～ 12:45						中上級 スイム 12:00 ～ 12:45							
45																						
13:00																						
15																						
30																						
45																						
14:00																						
15									短期 教室 14:00 ～ 14:45						短期 教室 14:00 ～ 14:45							
30																						
45																						
15:00																						
15																						
30																						
45																						
16:00																						
15																						
30																						
45																						
17:00																						
15																						
30																						
45																						
18:00																						
15																						
30																						
45																						
19:00																						

※フィンスイムは定員10名、その他のレッスンの定員は24名とさせていただきます。
 ※整理券はレッスン開始の1時間前からプールサイドで配布いたします。

施設利用終了時間18:30
 最終チェックアウト19:00