

ゴールデンウィーク タイムスケジュール

	5/3 (土) 憲法記念日		5/4 (日) みどりの日		5/6 (火) 振替休日	
	スタジオ		スタジオ		スタジオ	
	A	B	A	B	A	B
OPEN						
10:00						10:15
10:30	10:30		10:30		10:30	ボディバランス30 バーチャル
11:00	ヨガ 60 小林 理恵	ファンクショナルトレーニング &ストレッチ 60 山下 直子	ヨガ 60 吉田 恭子	10:40 協栄シェイプ ボクシング 工藤 哲也	ストレッチボール 45 大貫 知穂 定員：35名	11:10
11:30					11:45	オリジナルダンス 60 清水麻衣子&岸本佳
12:00	11:50 健康体操 45 小林 理恵	11:45 ピラティス 30 町田 隆介	11:45 ZUMBA 60 工藤 哲也	11:50 ヨガ 60 吉田 恭子	ピラティス 45 大貫 知穂	
12:30		ボディコンバット 30 バーチャル			12:30	レスミルスコア 30 バーチャル
13:00	13:00 ZUMBA 60 熊倉 香織		13:00 ボディバランス 30 天田 ほのか		ボディコンバット 45 AIRI	13:15
13:30		ボディバランス 30 バーチャル	13:45 ボディパンプ 60 佐藤宏幸&町田隆介 定員：35名		13:30 エアロピクス初級 45 中島 まゆみ	ボディバランス 30 バーチャル
14:00	14:15 LES MILLS DANCE 45 熊倉 香織	レスミルスコア 30 バーチャル		14:00 ボディコンバット 45 バーチャル	14:30	ボディコンバット 30 バーチャル
15:00	15:15 ストレッチボール30 町田 隆介 定員：35名	ボディコンバット 30 バーチャル	15:05 ボディアタック 60 伊佐間 梨華	15:00 レスミルズダンス 45 バーチャル	15:00 ヨガ 60 小林 理恵	15:00 TRX30 矢野 大介 定員：9名
15:30		ボディバランス 30 バーチャル			15:45	
16:00	16:00 ボディコンバット 45 佐藤 宏幸		16:20 ボディコンバット 60 加藤 隼人		ボディパンプ 60 中村 太郎 定員：35名	16:00 レスミルズダンス 45 バーチャル
16:30		レスミルズダンス 45 バーチャル				
17:00	17:00 ボディパンプ 45 町田 隆介 定員：35名			17:00 レスミルスコア 30 バーチャル	17:00 ボディコンバット 60 中村 太郎	ボディバランス 30 バーチャル
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	運動施設ご利用時間 19:00まで		運動施設ご利用時間 19:00まで		運動施設ご利用時間 19:00まで	

【営業時間】10:00～19:00

ミッドナイトモーニング会員様は19:00～翌10:00まで。

ナイト会員様は10時～19時の間ご利用ができます。スタジオレッスンご参加の場合はスタッフまでお申し付けください。

※スタジオのご利用には『WEB予約』が必要です。レッスン開始10分前からご入場いただけます。

GW週プール特別タイムスケジュール

4月30日(水)～5月6日(火)

	4/30(水)						5/1(木)						5/2(金)						5/3(土・祝)						5/4(日・祝)						5/6(火・祝)												
	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			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	1	2	3	4	5	1	2	
10:00																																											
10:30	10:30 初級 45 山田						10:30 上級 45 山田						10:30 中上級 45 山田																	10:30 初級 45 山田						10:30 水中運動30 鈴木							
11:00																			11:15 初中級 45 十川			マスターズ &上級45 加藤												11:00 月替 45 田代									
11:30																								11:30 上級 45 水高						11:45 水中運動30 濱野													
12:00																																											
12:30	12:30 痛みバイバイ 45 吉川						12:30 らくらくウォーク 45 吉川						12:30 痛みバイバイ 45 吉川						12:30 水中運動30 柴田						12:30 ストレッチ &スイム 45 濱野						12:30 水中運動 45 吉川												
13:00																														13:15 初中級 45 谷本			13:30 アクア 45 湯山										
13:30	13:15 初中級 45 吉田						13:15 初級 辻						13:15 初中級 45 辻																														
14:00																																											
14:30	フリー利用						フリー利用						フリー利用						フリー利用						フリー利用																		
15:00																																											
15:30																																											
16:00																																											
16:30																														16:00 キッズスイム													
17:00																																											
17:30	17:30 キッズスイム						17:30 キッズスイム						17:30 キッズスイム																														
18:00																																											
18:30																																											
19:00																																											
19:30																																											
20:00																																											
20:30	キッズスイム						キッズスイム						キッズスイム																														
21:00																																											
21:30																																											
22:00																																											
22:30	■ 4月30日(水)～5月2日(金)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)																																										
23:00																																											

■ 5月3日(土)、5月4日(日)、5月6日(火)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)

※事情により急遽、変更や休止になる場合もございますので予めご了承ください。