

●5月4日(日・みどりの日)タイムスケジュール

※営業時間／10:00～20:00(最終チェックイン19:00)

TIME	スタジオ1	スタジオ2	プール(第1プール)	TIME
9:30				9:30
10:00				10:00
:30	10:30～10:50 おはようストレッチ		●子どもスクール休講のため 第1プールのご利用ができません。	:30
11:00	11:00～12:00 ボディバランス (大橋)	11:00～11:45 ジャズファンク (丸山)		11:00
:30			:30	
12:00		12:00～13:00 ZUMBA (伊藤)		12:00
:30	12:20～12:50 ボディステップ30(西尾)			:30
13:00			13:00～13:30 初級クロール(筒井)	13:00
:30	13:15～14:15 初級ピラティス (梶原)	13:10～13:30 なくなれ腰痛(大橋)		:30
14:00		13:40～14:00 ストレッチポール(大橋)	13:40～14:10 水泳トレーニング(筒井)	14:00
:30	14:30～15:30 ボディパンプ (岡本和)	14:30～15:30 ヨガ (杉山)	14:20～14:50 アクアビクス(一木)	:30
15:00			15:00～15:30 水中運動(大橋)	15:00
:30	15:45～16:15 スリムスリム全身(西尾)			:30
16:00		16:00～17:00 ステップアップフラ (狩郷)	15:45～16:45 ロングパドルスイム (筒井)	16:00
:30	16:30～17:00 ストレッチ(西尾)			:30
17:00				17:00
:30				:30
18:00				18:00
:30				:30
19:00				19:00
:30				:30
20:00				20:00