

2018年ゴールデンウィーク レッスンスケジュール <4月29日(日)~5月5日(土)>

※5月6日(日)~通常通りのスケジュールとなります

| 4月29日(日) Sun |                                 | 4月30日(月) Mon                   |                           |                                     | 5月2日(水) Wed                               |                                     |     | 5月3日(木) Thu                           |                                   |                            | 5月4日(金) Fri                  |                                      |                              | 5月5日(土) Sat                           |     |
|--------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-----|
| スタジオ         | プール                             | スタジオ                           |                           | プール                                 | スタジオ                                      |                                     | プール | スタジオ                                  |                                   | プール                        | スタジオ                         |                                      | プール                          | スタジオ                                  | プール |
| 第1           |                                 | 第1                             | 第2                        |                                     | 第1  | 第2                                  |     | 第1                                    | 第2                                |                            | 第1                           | 第2                                   |                              | 第1                                    |     |
| 9:00         |                                 | おはよう太極拳<br>9:15~9:45加納         |                           |                                     | ストレッチポール<br>9:15~9:35                     |                                     |     | 9:15~ラジオ体操<br>おはようストレッチ<br>9:25~9:45  |                                   |                            | おはよう太極拳<br>9:15~9:45加納       |                                      |                              | 9:15~ラジオ体操<br>おはようストレッチ<br>9:25~9:45  |     |
| 10:00        | ZUMBA GOLD<br>10:15~10:45<br>徳森 | ハタヨガ<br>10:00~11:00<br>杉山      |                           |                                     | はじめてステップ<br>10:00~10:30<br>生田             |                                     |     | ZUMBA<br>10:00~10:30<br>野村            |                                   |                            | かんたんエアロ<br>10:00~10:45<br>徳森 |                                      |                              | ゆったりエアロ<br>10:00~10:45<br>長尾          |     |
| 11:00        | PHIピラティス<br>11:00~11:45<br>國廣   |                                |                           |                                     | パンチ&キック<br>ボクササイズ<br>10:45~11:30<br>生田    |                                     |     | ストレッチポール<br>10:40~11:00               |                                   |                            | はじめてエアロ<br>11:15~11:45<br>生田 |                                      |                              | 骨盤体操<br>11:00~11:45<br>松本             |     |
| 12:00        | ハタヨガ<br>12:00~13:00<br>杉山       | ワンポイントスイム<br>12:10~12:40<br>本間 |                           | はじめてスイム<br>12:00~12:20本間            | 古典ヨガ<br>11:45~12:45<br>廣江                 |                                     |     | かんたんエアロ<br>11:15~12:00<br>鍵山          |                                   | 水中運動<br>11:40~12:10<br>横川  |                              |                                      | 初級クロール<br>11:40~12:10<br>嶋本  |                                       |     |
| 13:00        |                                 | ZUMBA<br>12:10~12:55<br>徳森     |                           | アクアピクス<br>12:30~13:00<br>川村         |   | あこがれメドレー<br>12:10~12:40<br>本間       |     | MPOWER<br>12:15~13:00<br>大串           |                                   | 流水<br>12:20~12:50<br>横川    |                              | シェイプアップ<br>ステップ<br>12:00~13:00<br>佐川 | 初級バタフライ<br>12:10~12:40<br>嶋本 |                                       |     |
| 14:00        | なつめピクス<br>13:30~14:15<br>田中     | 流水<br>13:00~13:30<br>横川        | イソヨガ<br>13:00~13:45<br>杉山 | 流水<br>13:30~14:00<br>横川             | PHI<br>プロップス<br>13:00~13:45<br>國廣         | ゆったり<br>ラテンエアロ<br>13:00~13:45<br>松本 |     | リズムダンス&<br>ストレッチ<br>13:15~14:00<br>合田 | ウェーブリング<br>ストレッチ<br>13:15~13:45長尾 | マスターズ<br>13:15~14:00<br>嶋本 |                              | オリジナル<br>エアロ<br>13:15~14:00<br>織田    | 水中運動<br>12:50~13:10嶋本        | アディダス<br>GYM&RUN<br>12:45~13:30<br>大串 |     |
| 15:00        | MPOWER<br>14:30~15:15<br>横川     | 水中運動<br>13:40~14:00横川          |                           |                                     | K-POP<br>ダンス & ストレッチ<br>14:00~14:45<br>得居 | ひめトレ<br>14:15~14:45<br>松本           |     | Mgroove<br>14:15~15:00<br>森岡誠         | 腰痛体操<br>14:15~14:45大串             | 初級背泳ぎ<br>14:10~14:40<br>嶋本 |                              | ZUMBA<br>14:15~15:00<br>伊藤           | 機能改善体操<br>14:20~14:50<br>織田  | ボディ<br>メンテナンス<br>13:45~14:30<br>得居    |     |
| 19:00        |                                 | 太極扇<br>15:00~15:45<br>盛貴       | 骨盤体操<br>14:00~14:45<br>松本 | 初・中級<br>フィンスイム<br>14:15~14:45<br>本間 |   |                                     |     |                                       |                                   |                            |                              | ZUMBA<br>14:15~15:00<br>伊藤           | アクアピクス<br>14:10~14:40<br>小中  | RITMOS<br>14:45~15:30<br>佐川           |     |
| 20:00        |                                 |                                |                           |                                     | かんたん<br>ステップ<br>19:00~19:45<br>森岡(誠)      | はじめてエアロ<br>19:15~19:45<br>徳森        |     |                                       |                                   |                            |                              |                                      |                              |                                       |     |
| 21:00        |                                 |                                |                           |                                     | Mgroove<br>20:00~20:45<br>森岡誠             | 身体調整体操<br>20:00~20:45<br>徳森         |     |                                       |                                   |                            |                              |                                      |                              |                                       |     |
| 22:00        |                                 |                                |                           |                                     | MPOWER<br>21:00~21:45<br>横川               | ジャズファンク<br>21:00~21:45<br>合田        |     |                                       |                                   |                            |                              |                                      |                              |                                       |     |
|              |                                 | 昭和の日(9:00~19:00)               |                           |                                     | 振替休日(9:00~19:00)                          |                                     |     | 憲法記念日(9:00~19:00)                     |                                   |                            | みどりの日(9:00~19:00)            |                                      |                              | こどもの日(9:00~19:00)                     |     |
| (9:00~23:30) |                                 |                                |                           |                                     |   |                                     |     |                                       |                                   |                            |                              |                                      |                              |                                       |     |