G.W.スケジュール

時間	5月3日（火）				5月4日（水）				5月5日（木）			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:00												
10:00												
30	10:30～11:15 かんたんエアロ （和　田）		10:40～11:10 初級平泳ぎ （佐　野）		10:30～11:00 オキシジェノ （亀　岡）			10:40～11:10 かんたんボール （山田 浩）	10:30～11:15 ピラティス （亀　岡）	10:30～11:00 ウェーブストレッチ （山　家）	10:30～11:00 なつメロアクア （谷）	
11:00			11:20～11:50 アクアビクス （佐　野）		11:15～12:00 フラダンス （滝　本）	11:15～12:00 オリジナル ピラティス （亀　岡）	11:20～11:50 アクアビクス （山田　浩）				11:20～11:50 初級背泳ぎ （玉　木）	
30	11:30～12:15 オキシジェノ （亀　岡）	11:30～12:00 ひめトレ （和　田）							11:30～12:00 はじめてエアロ （谷）	11:30～12:00 美ューティー ボディウェーブ （山　家）		
12:00												
30	12:30～13:15 グループ グルーヴ （木　村）	12:25～13:10 ピラティス （亀　岡）		12:30～12:45 プカプカしよう	12:15～13:00 ヴィンヤサヨガ （野志谷）	12:15～12:45 フレックスバンド		12:30～12:45 プカプカしよう	12:15～13:00 ルーシーダットン （野志谷）	12:15～12:45 ポルドブラ （亀　岡）		
13:00			13:00～13:30 初級バタフライ （佐　野）									
30	13:30～14:00 はじめてステップ （白　玖）	13:25～13:55 ボールで身体ほぐし （和　田）			13:15～14:00 ラテンエアロ （山　家）	13:05～13:50 バレトン （野志谷）	13:15～13:45 しっかり泳ごう （玉　木）		13:15～14:00 自力整体 （岡　渕）			
14:00								14:00～14:30 わいわいウォーキング （安　藤）				
30	14:15～14:45 バランス コーディネーション （松　本）	14:10～14:40 はじめてエアロ （和　田）	14:30～15:00 アクアビクス （池　田）		14:15～15:00 ピラティス （片　山）		14:45～15:15 アクアズンバ （玉　木）		14:15～14:45 バーベルマスター （山田　寛）	14:05～14:45 オキシジェノ （玉　木）	14:00～14:30 はじめてクロール （佐　野）	14:45～15:15 浮きうきヌードル （木　村）
15:00		15:00～15:45 コリオスパイラル （松　本）				15:15～15:45 ストレッチポール			15:00～15:45 ズンバ （玉　木）	15:00～15:30 はじめてエアロ （織　田）		
30	15:15～16:00 ラテンエアロ （山　家）				15:15～16:00 ジャズダンス （片　山）							
16:00		16:00～18:00 スタジオ開放 （卓　球）							16:00～16:45 チャレンジエアロ （織　田）	16:00～18:00 スタジオ開放 （卓　球）	16:00～16:45 ウォーターバレー （高　橋）	
30												
17:00												17:10～17:30 流水で泳ごう 【逆行】
30												
18:00												
30												
19:00												