

# G.W. スケジュール

時間	4月30日(月・祝)				5月3日(木・祝)				5月5日(土・祝)			
	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	10:30~11:00 はじめてステップ (白 玖)	10:30~11:00 はじめてラテンエアロ (山 家)			10:20~11:05 かんたんエアロ (和 田)	10:30~11:00 ウエストキョックキョック			10:30~11:15 かんたんステップ (三 木)	10:30~11:15 太極拳入門・24式 (藤 井)		
11:00												
30	11:15~12:00 ディスコワールド (田 井)	11:15~11:45 アロマフットセラピー (白 玖)	11:20~11:50 アクアピクス (池 田)		11:20~11:50 はじめてステップ (玉 木)	11:20~11:50 ひめトレ (和 田)	11:20~11:50 なつメロアクア (谷)		11:30~12:00 はじめてエアロ (永 峰)	11:25~12:10 からだリセット体操 (三 木)	11:15~11:45 初級クロール (出 海)	
12:00												
30	12:15~13:00 からだリセット体操 (三 木)			12:30~12:45 流水で泳ごう【順行】	12:05~12:50 リトモス (愛 染)	12:05~12:50 はじめてヒップホップ (富 森)		12:30~12:45 プカプカしよう	12:15~13:00 オリジナルエアロ (永 峰)	12:20~12:50 ひめトレ (三 木)		
13:00												13:00~13:30 憧れダイバー (出 海)
30	13:15~14:00 チャレンジエアロ (和 田)	13:15~14:00 パレトン (野志谷)		13:15~13:45 楽しく燃焼 (木 村)	13:00~13:45 グループ グルーヴ (木 村)	13:00~14:00 自力整体 (岡 淵)			13:15~13:45 バーベルマスター (山田 寛)	13:15~13:45 阿波踊り入門 (山 岸)		
14:00												
30	14:15~14:45 ベリーエクササイズ (滝 川)	14:15~14:45 はじめてエアロ (永 峰)	14:00~14:30 アクアピクス (山田 寛)		14:15~15:00 ユーバウンド (高 橋)	14:15~15:00 ヴィンヤサヨガ (野志谷)	13:45~14:15 はじめてクロール (出 海)	14:30~15:00 アクアジョリー (山田 浩)	14:00~14:45 自力整体 (岡 淵)	14:00~14:30 はじめてエアロ (愛 染)	13:45~14:15 アクアピクス (永 峰)	14:30~15:00 浮きうきヌードル (玉 木)
15:00												
30	15:00~15:45 オリジナルエアロ (永 峰)	15:15~16:00 自力整体 (片 山)	14:45~15:15 ワンポイントスイム (出 海)		15:15~16:00 ハタヨガ (野志谷)	15:15~15:45 はじめてエアロ (織 田)			14:55~15:40 グループ グルーヴ (木 村)	14:50~15:35 ハワイアンヨガ (六車 美)		
16:00												
30	16:10~16:40 ラン&ウォーク (山田 寛)				16:15~17:00 かんたんステップ (織 田)	16:00~18:00 スタジオ開放 (卓 球)				15:50~16:35 オキシジェノ (玉 木)		
17:00												
30								17:10~17:30 流水で泳ごう【逆行】				
18:00												
30												
19:00												