# G.W.スケジュール

| 時間 | 5月4日(土) | | | | 5月5日(日) | | | | 5月6日(月) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 10:30～11:15<br>かんたんエアロ<br>（三　木） | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 11:30～12:00<br>はじめてステップ<br>（永　峰） | 11:25～12:10<br>からだリセット体操<br>（三　木） | | | | | | | 11:15～12:00<br>ディスコワールド<br>（田　井） | 11:15～12:00<br>アロマ<br>フットセラピー<br>（白　玖） | 11:20～11:50<br>アクアビクス<br>（池　田） | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 12:15～13:00<br>オリジナルエアロ<br>（永　峰） | 12:20～12:50<br>ひめトレ<br>（三　木） | 12:00～12:45<br>ウォーターバレー<br>（大　野） | | 12:00～12:45<br>ルーシーダットン<br>（野志谷） | | | | 12:15～13:00<br>太極拳　32式剣<br>（北　尾） | | | 12:30～12:50<br>流水で泳ごう【順行】 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | 13:00～13:30<br>かんたんポール<br>（山　下） |
| 30 | 13:15～13:45<br>バーベルマスター<br>（山田　寛） | | | | 13:00～14:00<br>自力整体<br>（岡　渕） | 13:30～14:00<br>ウエストキュッ･キュッ | | | 13:15～14:00<br>かんたんエアロ<br>（池　田） | 13:15～14:00<br>バレトン<br>（野志谷） | | |
| | | | 13:45～14:15<br>アクアビクス<br>（永　峰） | | | | | | | | 13:45～14:15<br>初級背泳ぎ<br>（高　橋） | |
| 14:00 | 14:00～14:45<br>自力整体<br>（岡　渕） | 14:00～14:30<br>はじめてエアロ<br>（愛　染） | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | 14:30～15:00<br>ダンベルシェイプ<br>（大　野） | 14:15～15:00<br>かんたんエアロ<br>（山　根） | 14:15～15:00<br>ジョイント<br>ストレッチーズ<br>（森岡＆六車） | | 14:30～15:00<br>ミットウォーキング<br>（城　戸） | 14:15～15:00<br>ズンバ<br>（池　田） | 14:15～15:00<br>バランス<br>コーディネーション<br>（山　根） | 14:30～15:00<br>しっかり泳ごう<br>（高　橋） | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 15:00～15:45<br>グループ グルーヴ<br>（木　村） | 15:00～15:45<br>ピラティス<br>ストレッチーズ<br>（亀　岡） | 15:15～15:45<br>シニアスイミング<br>（戸　田） | | 15:15～16:00<br>ユーバウンド<br>（高　橋） | 15:15～16:00<br>バランス<br>コーディネーション<br>（山　根） | 15:15～15:45<br>ウォーター<br>イン モーション<br>（城　戸） | | 15:15～16:00<br>ジャズダンス<br>（片　山） | | 15:15～16:00<br>ウォーターバレー<br>（山　下） | |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00～16:15<br>プカプカしよう | | | | |
| 30 | 16:00～16:45<br>オキシジェノ<br>（玉　木） | | | | 16:15～17:00<br>ダンスエアロ<br>（森　岡） | 16:15～17:00<br>アースヨガ<br>（高　橋） | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | 17:15～18:00<br>グループ グルーヴ<br>（森岡＆木村） | 17:10～18:30<br>スタジオ開放<br>（卓　球） | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |