# GW祝日レッスンスケジュール

| 時間 | 4月29日（木・祝） | | | | 5月3日（月・祝） | | | | 5月4日（火・祝） | | | | 5月5日（水・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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | 11:30～12:15<br>ウェーブストレッチ<br>（三　木） | | | | | 11:30～12:15<br>からだリセット体操<br>（三　木） | | | 11:30～12:00<br>はじめてステップ<br>（六車　友） | 11:30～12:15<br>ハタヨガ<br>（六車　美） | | |
| 12:00 | 11:45～12:30<br>グループ グルーヴ<br>（永　峰） | | | | | | | | 11:45～12:30<br>メガダンス<br>（竹　内） | | | | | | | |
| 30 | | 12:15～12:45<br>ストレッチポール<br>（大　野） | | 12:30～12:45<br>ブカブカしよう | | | | | | | | 12:30～12:45<br>流水で泳ごう【順行】 | 12:30～13:15<br>ズンバ<br>（玉　木） | | | |
| 13:00 | 13:00～13:45<br>自力整体<br>（岡　渕） | | | | 12:45～13:30<br>リトモス<br>（三　宮） | 13:00～13:30<br>はじめてエアロ<br>（六車　友） | 13:00～13:30<br>アクアビクス<br>（山田　浩） | | 13:00～13:45<br>ユーバウンド<br>（安　本） | 12:45～13:30<br>オキシジェノ<br>（玉　木） | 13:00～13:30<br>ミットアクア<br>（永　峰） | | | 12:45～13:15<br>ストレッチポール<br>（六車　友） | | |
| 30 | | 13:30～14:00<br>ウエストキュッ・キュッ<br>（木　村） | | | | | | 13:45～14:15<br>しっかりジョギング<br>（城　戸） | | | | 13:45～14:15<br>浮きうきヌードル<br>（平　田） | 13:45～14:30<br>自力整体<br>（片　山） | 13:45～14:15<br>ウエストキュッ・キュッ<br>（山田　浩） | | |
| 14:00 | 14:15～15:00<br>かんたん振付エアロ<br>（織　田） | | | 14:00～14:30<br>ダンベルシェイプ<br>（大　野） | 14:00～14:45<br>かんたんエアロ<br>（三　宮） | 14:00～14:45<br>ピラティス<br>（六車　友） | | | 14:15～15:00<br>かんたんステップ<br>（永　峰） | 14:00～14:30<br>バランストレーニング<br>（山田　浩） | | | | | 14:15～14:45<br>ワンポイントスイム<br>（玉　木） | 泳いでいる姿を撮影します。 |
| 30 | | 14:30～15:15<br>ハタヨガ<br>（近　藤） | 14:45～15:15<br>アクアビクス<br>（大　野） | | | | 14:30～15:00<br>はじめてクロール<br>（城　戸） | | | | | | | 14:45～15:30<br>ジャズダンス<br>（片　山） | | |
| 15:00 | | | | | 15:15～16:00<br>グループ パワー<br>（木　村） | | | | | 15:00～15:45<br>ストレッチーズ<br>（六車　友） | | | 15:00～15:45<br>ユーバウンド<br>（山田　寛） | | 15:00～15:30<br>アクアズンバ<br>（玉　木） | |
| 30 | 15:30～16:15<br>オリジナルエアロ<br>（織　田） | | | | | | | | 15:30～16:15<br>ファイドウ<br>（山田　寛） | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00～16:15<br>ブカブカしよう | | | | | | | | |
| 30 | | 16:30～17:30<br>スタジオ開放<br>（卓　球） | | | | | | | | 16:15～17:15<br>スタジオ開放<br>（卓　球） | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00～17:15<br>流水で泳ごう【逆行】 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |