

# 5月4日（土・祝）みどりの日・特別スケジュール

	スタジオ			プール	
	スタジオA	スタジオB	スタジオCHAIN	プール	
9:00				9:00~10:00	9:00
9:30				ジュニアスイミング	9:30
10:00	有料イベント			10:00~11:00	10:00
10:30	10:00~11:00 THE エアロピクス ~原点復帰そして 新しい挑戦~ 大塚歩&NAKATA【55】	10:00~10:45 フリータイム (ホット)	10:15~11:00 LES MILLS THE TRIP	ジュニアスイミング	10:30
11:00					11:00
11:30		11:15~12:00 ホットヨガミドル くみこ【50】		11:30~12:15 ベビースイミング	11:30
12:00	12:00~13:00 LES MILLS BODYPUMP ゆ~き デビューレッスン! ゆ~き&貝沼小蕾里【50】		12:10~12:40 LES MILLS RPM		12:00
12:30		12:25~13:10 ホットヨガビギナー ~身体のゆがみ改善~ くみこ【50】		12:45~13:30 アクア 山崎朋美【38】	12:30
13:00	有料イベント				13:00
13:30	13:30~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 映画音楽で楽しむ BODYCOMBATの世界☆ 貝沼小蕾里【55】		13:25~14:10 LES MILLS THE TRIP		13:30
14:00				14:00~15:00 ジュニアスイミング	14:00
14:30			14:45~15:30 LES MILLS THE TRIP 横山		14:30
15:00	15:00~15:45 ヨガリフレッシュ BAMBA【50】	15:05~15:50 ヒップホップ ~90'sの音楽にのせて~ 栖原【45】		15:00~16:00 ジュニアスイミング	15:00
15:30					15:30
16:00			16:00~16:30 sprint	16:00~17:00 ジュニアスイミング	16:00
16:30	16:15~17:00 LES MILLS DANCE GoTo【55】	16:10~16:40 自重基礎トレーニング わたべなみ【50】			16:30
17:00			17:10~18:55 LES MILLS THE TRIP		17:00
17:30	リリース2、初お披露目!				17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00

営業時間は8:00~21:00（プールエリアのご利用は10:00~20:00）

スタッフ対応時間は10:00~19:00

 初心者大歓迎

 備品使用クラス

5月5日（日・祝）こどもの日 特別スケジュール

		スタジオ			プール	
		スタジオA	スタジオB	スタジオCHAIN	プール	
9:00					9:00~10:00	9:00
9:30					ジュニアスイミング	9:30
10:00					10:00~11:00	10:00
10:30	有料イベント	10:30~11:40		10:30~11:15	ジュニアスイミング	10:30
11:00		 <b>ZUMBA</b> FINEST 初コラボ！ZUMBA 70分スペシャル！ エリカ&マシモ【55】	11:00~11:45 ホットヨガ リンパフロー くみこ【50】	 <b>THE TRIP</b>	ジュニアスイミング	11:00
11:30		承認No.27289			ジュニアスイミング	11:30
12:00		12:10~13:10		11:55~12:40  <b>THE TRIP</b> 横山【23】		12:00
12:30		 <b>BODYBALANCE</b> 桑野恵子【50】	12:15~13:00 ホットヨガ ミドル 杉浦礼子【50】		12:30~13:15	12:30
13:00					ベビースイミング	13:00
13:30				13:15~13:45 		13:30
14:00		13:45~14:30 初級ステップ ～緩めに楽しむ！～ 佐藤美和子【32】	13:50~14:35 リラックスヨガ ERIKA【50】		13:40~14:25 アクア 桑野恵子【38】	14:00
14:30						14:30
15:00		14:50~15:35 ステップサーキット ～ステップ×筋トレ～ 佐藤美和子【32】	15:00~15:45 ヨガリフレッシュ BAMBA【50】	14:45~15:15  <b>RPM</b>		15:00
15:30						15:30
16:00	有料イベント	16:00~16:45		15:55~16:40		16:00
16:30		 <b>ZUMBA</b> FINEST エリカ【55】		 <b>THE TRIP</b>		16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

☆ ERIKA ZUMBA ☆  
の世界を楽しむ45分！  
承認NO. 27275

営業時間は8:00～21:00（プールエリアのご利用は10:00～20:00）  
スタッフ対応時間は10:00～19:00

 初心者大歓迎

 備品使用クラス

# 5月6日（月）振替休日・特別スケジュール

		スタジオ			プール	
		スタジオA	スタジオB	スタジオCHAIN	プール	
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30		10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】		10:10~10:40 LES MILLS RPM		10:30
11:00						11:00
11:30		11:05~11:50 エアロピクスライト 村川由希【55】	11:00~11:45 パワーヨガ mito【50】			11:30
12:00						12:00
12:30		12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT マシモ【55】	12:05~12:50 K-POP non【50】	12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP		12:30
13:00						13:00
13:30		13:20~14:05 ZUMBA マシモ【55】	13:15~14:00 バランス コーディネーション 佐久間好美【50】	13:05~13:35 LES MILLS sprint		13:30
14:00					13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【38】	14:00
14:30		14:25~14:55 やさしい太極拳 野口真奈美【55】	14:30~15:30 リラックスヨガ ~ココロとカラダを 整える~ haru【50】	14:20~15:05 LES MILLS THE TRIP 貝沼小菅里【23】		14:30
15:00						15:00
15:30		15:15~16:00 24式太極拳 野口真奈美【55】				15:30
16:00				15:40~16:25 LES MILLS THE TRIP		16:00
16:30			16:15~17:00 ヨガリフレッシュ BAMBA【50】			16:30
17:00		16:30~17:15 LES MILLS CORE テック+30 遠藤久子【50】				17:00
17:30				17:25~17:55 LES MILLS RPM		17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00
<p>営業時間は8:00~21:00（プールエリアのご利用は10:00~20:00） スタッフ対応時間は10:00~19:00</p>						