

5月4日(土) みどりの日

		スタジオ		プール	
		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース
9:00				はじめてのフロアバー マットを使った股関節周り調整レッスン。 床に座ったり、寝た姿勢で呼吸、音楽に合わせて動きます。シンプルな動きから徐々に可動域を広げることで、柔軟でしなやかな身体に導きます。	
9:30	WEB	43			
10:00		9:20~10:05 ステップコンボI 渡辺美佐子			
10:30	WEB	45	WEB	35	
11:00		10:30~11:15 Balletone fujico	10:20~11:05 太極拳 大谷なほみ	10:30~11:30 スイミング スクール 初級	
11:30	WEB	45	WEB	35	
12:00		11:35~12:20 【オリジナル】 コア・シェイク 片山千穂	11:20~12:05 リラックスヨガ 福田美鈴	11:45~12:45 スイミング スクール 初級	
12:30	WEB	45	WEB	35	
13:00		12:40~13:25 エアロビクス ライト 片山千穂	12:25~13:10 はじめての フロアバー 福田美鈴	13:00~13:45 スパルタンアクア2024 葉山亜希恵	33
13:30			13:30~14:45 痩せ方 3つの基本と 7つのテクニック 尾島峻		
14:00	WEB	45		痩せ方 3つの基本と7つのテクニック 対象:全会員様・ダイエットにご興味のある方 時間:13:30~14:45 料金:550円(税込) 定員:30名 詳細は別紙にてご案内いたします	
14:30		13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT FUMI			
15:00	WEB	45	15:00~16:00 ジュニア ダンススクール		
15:30		15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP FUMI			
16:00	WEB	45			
16:30		16:05~17:05 ジャズダンス60 田畑幸一	16:10~17:10 ジュニア ダンススクール	16:15~17:00 スピード & ディスタンス	
17:00	WEB	50			
17:30		17:20~18:05 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	17:45~18:30 UBOUND 富樫		
18:00				18:00~19:00 スイミング スクール 中級	
18:30					
19:00					
19:30					

営業時間は8:00~20:00 (プールエリアのご利用は10:00から)



初心者大歓迎



イベント



有料イベント



備品使用クラス

WEB

WEB予約必須クラス