ゴールデンウィーク　タイムスケジュール(4/29.5/3~5/6)

4/29（水）昭和の日

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネスプール	スイミングプール
8:00					
8:30					
9:00					
9:30					
10:00					
10:30	10:20~11:05 やさしい ラテンダンス 片山 千穂	10:15~11:00 美軸ラインエクササイズ 渡辺 美佐子	10:25~11:10 やさしいヨガ チカコ	10:15~11:00 アクア 最上 優香	
11:00		祝日特別プログラム		11:10~11:40 奇数週:アクアヌードル 偶数週:ミットシェイプ 最上 優香	
11:30	11:25~12:10 ChoreoSpirals やさしい コリオスパイラル 片山 千穂	11:20~12:05 エアロビクスコンボⅠ 渡辺 美佐子	無料イベント 定員：12名 11:30~12:15 初めての空手入門 きぃ		
12:00					
12:30	12:30~13:15 LesMILLS BODYPUMP 楕松 怜加	12:35~13:20 MEGADANZ 二宮 由真	12:50~13:20 はじめての太極拳 弘澤 成美	13:10~13:40 水中ウォーキング 浜田 浩之	13:10~13:40 平泳ぎベーシック
13:00					
13:30	13:35~14:20 tone 駒谷 亜美	13:35~14:20 48式太極拳 弘澤 成美	13:45~14:15 はじめてのヨガ 岡村 幸	13:50~14:35 アクア 浜田 浩之	
14:00					
14:30	14:40~15:10 ZUMBA GOLD 武内 のぞ美	14:40~15:25 リラックスヨガ 岡村 幸	14:45~15:30 WOW! HIP 髙橋 奈々		
15:00					
15:30	15:25~16:10 ZUMBA 武内 のぞ美	15:45~16:30 ボディメンテナンス 渋谷 輝幸			
16:00					
16:30	有料イベント 定員：53名 16:30~17:30 LesMILLS BODYATTACK 原田 拓実×駒谷 亜美	祝日特別プログラム 17:00~17:45 LesMILLS BODYBALANCE 荒井 里帆			
17:00					
17:30	有料イベント 定員：53名 17:50~18:50 LesMILLS BODYCOMBAT 白川 貴史×原田 拓実				
18:00					
18:30					
19:00					

5/3（日）憲法記念日

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネスプール	スイミングプール
8:00					
8:30					8:30~9:15 ベビースイミング
9:00			8：45~9：30 LesMILLS BODYCOMBAT 青柳 紀映		
9:30	9:15~9:45 エアロスタート 竹内 愛				9:20~11:20 ジュニア スイミング スクール
10:00	10:00~10:45 エアロビクス コンボⅠ 竹内 愛	9:45~10:15 はじめてのHOTYOGA Ai		9:50~10:20 水中ウォーキング 山本 彩海	
10:30	11:05~11:50 LesMILLS BODYCOMBAT 小山田 恵子	10:35~11:20 HOTYOGA リフレッシュ Ai	11:00~11:45 エアロビクス ミドル 竹内 愛	10:30~11:15 アクア 山本 彩海	
11:00					
11:30	12:10~12:55 LesMILLS BODYATTACK 角田 優美	11:40~12:25 HOTYOGA デトックス 駒谷 亜美	12:05~12:35 LesMILLS GRIT 茂木　隆将	11:25~11:55 スイムスタート	12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用
12:00					
12:30	13:25~14:10 LesMILLS BODYPUMP 駒谷 亜美	13:35~14:20 ヨガコリオ 宮城 瑠唯果	14:15~15:05 マシンピラティス スクール 畠山　和江		13:10~13:40 背泳ぎベーシック
13:00					
13:30	14:40~15:25 LesMILLS Shapes 駒谷 亜美	14:45~15:30 ハイブリッド ボクシング 栗原 美奈	15:20~16:10 マシンピラティス スクール 畠山　和江		15:40~16:25 スピード& ディスタンス
14:00					
14:30	15:50~16:35 FIGHT DO 本間 幹嵩	15:55~16:40 Choreospirals コリオスパイラル 栗原 美奈	16:40~18:00 有料イベント		
15:00					
15:30	16:55~17:40 UBOUND 本間 幹嵩	17:00~17:45 リラックスヨガ 荻原 香		17:00~17:45 アクア MINORI	
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					

5/5（火）こどもの日

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネスプール	スイミングプール
8:00					
8:30					
9:00					
9:30					
10:00	10:10~10:55 RITMOS 廣田 茂子		10:00~10:45 整体オリジナル 日下 秀		
10:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 井上 美保子	10:15~11:00 やさしいヨガ Marina	11:05~11:50 ZUMBA 千葉 英子	10:15~11:00 アクア 石川 麻衣子	
11:00		11:15~12:00 やさしい エアロフット 廣田 茂子		11:10~11:40 水中ウォーキング 石川 麻衣子	11:25~11:55 背泳ぎインター
11:30	祝日特別プログラム 12:30~13:15 UBOUND MAI	12:30~13:15 LesMILLS BODYBALANCE 荒井 里帆	12:10~12:55 サルセーション -デモレッスン- ダンス×音楽 Kyoko	12:00~13:00 初級 成人スイミング スクール ※2コース使用	12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用
12:00					
12:30	13:35~14:20 ダンスエアロ 武内 のぞ美	13:35~14:20 ストレッチ 安藤 るみ子	13:45~14:35 マシンピラティス スクール 佐々木 啓	祝日特別プログラム 13:45~14:30 アクア 荒井 里帆	
13:00					
13:30	14:40~15:25 LesMILLS BODYCOMBAT 小山田 恵子	14:40~15:25 エアロビクスミドル 吉岡 知美	14:50~15:40 マシンピラティス スクール 佐々木 啓		15:30~18:30 ジュニア スイミング スクール
14:00	有料イベント 定員：53名 15:45~16:45 LesMILLS BODYPUMP 家城 和大×山上 奨	15:50~16:35 ヨガコリオ 小山田 恵子	有料イベント 定員：10名 16:10~17:30 はじめてのバレエ 山上 莉穂		
14:30					
15:00	有料イベント 定員：53名 17:10~18:10 LesMILLS BODYATTACK 家城 和大×山上 奨				
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					

5/6（水）振替休日

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネスプール	スイミングプール
8:00					
8:30					
9:00					
9:30					
10:00	10:20~11:05 やさしい ラテンダンス 片山 千穂	10:15~11:00 美軸ラインエクササイズ 渡辺 美佐子	10:25~11:10 やさしいヨガ チカコ	10:15~11:00 アクア 最上 優香	10:50~11:35 ベビー スイミング スクール
10:30				11:10~11:40 奇数週:アクアヌードル 偶数週:ミットシェイプ 最上 優香	
11:00	11:25~12:10 ChoreoSpirals やさしい コリオスパイラル 片山 千穂	11:20~12:05 エアロビクスコンボⅠ 渡辺 美佐子	11:30~12:15 身体を整える トレーニング&ストレッチ 小林 翔子		12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用
11:30			祝日特別プログラム 12:35~13:20 ヨガコリオ 髙橋 奈々		
12:00					
12:30	12:30~13:15 LesMILLS BODYPUMP 楕松 怜加	12:35~13:20 MEGADANZ 二宮 由真		13:10~13:40 水中ウォーキング 浜田 浩之	13:10~13:40 平泳ぎベーシック
13:00		祝日特別プログラム 13:35~14:20 WOW! HIP 宮城 瑠唯果	13:45~14:15 はじめてのヨガ 岡村 幸	13:50~14:35 アクア 浜田 浩之	
13:30	13:35~14:20 tone 駒谷 亜美				
14:00			祝日特別プログラム 14:40~15:10 筋膜リリース 駒谷 亜美		14:50~18:30 ジュニア スイミング スクール
14:30	14:40~15:10 ZUMBA GOLD Yuri	14:40~15:25 リラックスヨガ 岡村 幸	有料イベント 定員：20名 15:25~16:25 LesMILLS Shapes ※テック15分 駒谷 亜美		
15:00					
15:30	15:25~16:10 ZUMBA Yuri	15:45~16:30 ボディメンテナンス 渋谷 輝幸	有料イベント 定員：35名 16:50~17:50 ヨガブロックケア 渋谷 輝幸		
16:00					
16:30	有料イベント 定員：53名 16:30~17:30 LesMILLS BODYCOMBAT Kaho×角田 優美				
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					