

ゴールデンウィークプログラム

5月4日（月）みどりの日			5月5日（火）こどもの日			5月6日（水）振替休日		
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
		プール開放（可動床） 10:00～12:00			↓固定床			
11:00	スタートクラス45 11:00～ 大森	11:00～12:00	メガダンス45 11:00～ 亀田		アクアピクス45 11:00～ 沼尻	ビギナーステップ45 11:00～ 大森	ボールピラティス45 11:00～ 竹内	アクアトライセット30 11:00～ 荻谷
11:30		ほかほかリング30 11:15～ 荻谷			プール開放（可動床） 10:00～12:00			
12:00		↑固定床				定員30名 ↓	定員30名 ↓	
12:30	レギュラークラス45 12:00～ 薄井	ファンクショナルエアロ45 12:00～ 亀田				スタートクラス45 12:00～ 大森	ラテンエアロ45 12:00～ 亀田	クロール中級45 有料 12:00～ 吉田
13:00		平泳ぎ中級45 有料 12:15～ 原						
13:30	ボディジャム60 13:00～ MIZUKI		スタートステップ45 13:00～ 平野			ラテンエクスプレスコンサルサ 60 13:00～ 亀田		
14:00			定員30名 ↓					
14:30	ローインパクト45 14:15～ 平野		ビギナークラス45 14:00～ 平野	ジュニア スクール 14:00 ～ 15:30	プール	ローハイ45 14:15～ 佐藤		
15:00					ジュニア スクール 14:30 ～ 17:00			プール
15:30	レズミルスコア30 15:15～ 宮内 定員30名 ↓		ボディパンプ60 15:00～ 安達			DFF45 15:15～ 佐藤		ジュニア スクール 14:45 ～ 19:00
16:00	グリットストレンクス30 16:00～ 安達 定員15名 ↓		定員30名 ↑					
16:30		ジュニア スクール 14:45 ～ 18:45	ボディアタック60 16:30～ 安達		アリーナ	ボディジャム60 16:15～ MIZUKI		アリーナ
17:00	ボディステップ60 16:50～ 安達 定員30名 ↑				ジュニア スクール 15:45 ～ 18:30			ジュニア スクール 15:00 ～ 18:00
17:30								
18:00								
18:30								
祝日 施設利用時間			※祝日プログラムの為、変更がございます。予め、ご確認の程お願い致します。尚、営業時間は10:00から。トレーニングジム利用19:45まで。温浴施設利用19:50まで。閉館は20:00になります。ご理解・ご協力をお願い致します。					
運動施設 10:00～19:45								
温浴施設 10:00～19:50								
閉館時間 20:00			※色分けしているクラスは初心者の方でも安心して参加いただけるレッスンです。					