


2018年 4月30日(月) 5月3日(木) 5月4日(金) 5日(土) スタジオ/プール祝日プログラム

|       | 4月30日(月)                      |   | 5月3日(木) GW特別営業   |     | 5月4日(金)                      |  | 5月5日(土) 子供の日                  |   |
|-------|-------------------------------|---|--|-----|------------------------------|--|-------------------------------|---|
| 営業時間  | 9:30~19:30                    |   | 9:30~19:30   |     | 9:30~19:30                   |  | 9:30~19:30                    |   |
|       | スタジオ                          | プール   | スタジオ   | プール | スタジオ                         | プール  | スタジオ                          | プール   |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>脂肪燃焼エアロ<br>新井  | 10:30~11:15<br>アクアビクス<br>小成                 |  |     | 10:00~10:45<br>かんたんエアロ<br>小寺 | 10:30~11:15<br>アクアビクス<br>小成                  | 10:00~10:45<br>ズンバ<br>新井      |   |
| 11:00 | 10:55~11:55<br>気功体操<br>山田     | 11:15~19:00<br>キッズ水泳教室<br>休校日の為<br>ご利用頂けます。 | 11:00~12:00<br><b>ウエストシェイプ</b><br>強度★★ 難易度★<br>定員10名<br>*詳しくはフロント前POPをご覧ください               |     | 10:55~11:55<br>ヨガ<br>大濱      | 11:15~19:00<br>キッズ水泳教室<br>休校日の為<br>ご利用頂けます。  | 10:55~11:40<br>グループグループ<br>貫洞 |   |
| 12:00 | 12:05~12:50<br>ズンバ<br>小成      |   | 12:00~13:00<br>有料レッスン<br>4コース使用<br>*詳しくはフロント前POPをご覧ください                                    |     | 12:05~12:50<br>ズンバ<br>小成     |  | 11:50~12:50<br>グループセンチー<br>増見 |   |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>かんたんエアロ<br>石井  |   | 13:00~14:00<br><b>work out<br/>トレーニング</b><br>強度★★★ 難易度★★★<br>定員10名<br>*詳しくはフロント前POPをご覧ください |     | 13:00~13:30<br>はじめてエアロ<br>遠藤 |  | 13:00~13:30<br>グループコア<br>今西   | 13:00~15:00<br>キッズ子供の日<br>イベント<br> |
| 14:00 | 13:55~14:55<br>グループファイト<br>菊間 |   |  |     | 13:40~14:40<br>ヨガ<br>遠藤      |  | 13:40~14:40<br>グループファイト<br>今西 | *キッズイベントの為<br>13:00~15:00の間プール<br>のご利用はできません。   |
| 15:00 |                               |   |  |     |                              | 15:00~19:00<br>キッズ水泳教室<br>休校日の為<br>ご利用いただけます |                               |   |
| 16:00 |                               |   |  |     |                              |  |                               |   |
| 19:30 | 19:30閉館                       |   | 19:30閉館  |     | 19:30閉館                      |  | 19:30閉館                       |   |



\*5月23日(水)24日(木)施設整備/点検のため休館となります。