

☆☆☆ゴールデンウィーク特別プログラム☆☆☆

5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)	
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	10:30~11:15 コンディショニングエアロ 金	10:30~11:15 初めてエアロ ★ 宮崎	10:30~11:15 バタフライ中級 齊藤			10:30~11:15 元気体操 ★ 森垣	
	10:45~11:15 バタフライ初級 清水						
11:00	11:30~12:20 ウォーキング & ボディメンテナンス ★ 高城	11:30~12:15 sintex 背骨統合エクササイズ ★ 岸田	11:30~12:00 平泳ぎ初級 齊藤	11:45~12:30 ジャズダンス 水上	11:30~12:15 平泳ぎ中級 大善	11:30~12:15 やさしいエアロ ★ 風早	
12:00		12:30~13:15 やさしいエアロ ★ 高城		12:45~13:30 オリジナルシェイプ ★ 尾藤	12:30~13:15 クロール上級 大善	12:30~13:45 ZUMBA 金・宮原・頼本	12:45~13:30 クロール中級 清水
13:00	13:00~14:00 ろっ骨エクササイズ KaQiLa ★ 中川	13:30~14:15 背泳ぎ中級 南	13:30~14:15 やさしいステップ ★ 金	13:45~14:45 スッキリヨガ ★ 野口	13:30~14:00 パーソナルレッスン 大善	有料	13:45~14:15 脂肪燃焼アクア ★ 清水
14:00	14:15~15:00 初めてエアロ ★ 風早	14:30~15:00 平泳ぎ初級 齊藤	14:00~14:45 肩凝り腰痛改善 ★ 大善				14:30~15:15 バタフライ中級 南
		14:30~15:15 健康ストレッチ ★ 尾藤					
15:00	15:15~16:00 ストレッチ&ポール ★ 南 要	15:15~15:45 クロール初級 ★ 齊藤	15:00~15:45 クロール中級 大善	15:00~15:45 健康ストレッチ ★ 尾藤	15:00~15:45 背泳ぎ中級 齊藤		15:30~16:30 パーソナルレッスン 南 (30分間のご予約は 15:30~となります)
16:00					16:00~16:30 バタフライ初級 齊藤		
17:00							

- ★ 初めての方でも安心して参加できるクラス
- 要 参加前にジムでのお申し込みが必要なクラス
- 有料 フロントにて事前にお申し込みが必要なクラス