

ゴールデンウィーク プログラム スケジュール

THU 5月2日	FRI 5月3日	SAT 5月4日	SUN 5月5日	MON 5月6日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
<p>10:00</p> <p>骨盤調整 エクササイズ 10:15-11:15 [真弓]</p> <p>11:00</p> <p>ピラティス 11:30-12:15 [真弓]</p> <p>12:00</p> <p>キレイになるヨガ 12:30-13:30 [藤本]</p> <p>14:00</p> <p>ZUMBA 13:45-14:45 [NATSUMI]</p> <p>15:00</p> <p>ピラティス 15:05-15:50 [古澤]</p> <p>18:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>21:00</p> <p>22:00</p>	<p>10:00</p> <p>水中ウォーキング 10:15-11:00 [石橋]</p> <p>11:00</p> <p>初級エアロ 11:30-12:15 [三栗]</p> <p>12:00</p> <p>ZUMBA 12:30-13:30 [キャンベル]</p> <p>14:00</p> <p>ハタヨガ 13:50-14:50 [堀内]</p> <p>18:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>21:00</p> <p>22:00</p>	<p>10:00</p> <p>調整ヨガ 10:30-11:30 [梶木]</p> <p>11:00</p> <p>ZUMBA 11:45-12:45 [ayaya]</p> <p>12:00</p> <p>ペルビックストレッチ 13:15-14:15 [財賀]</p> <p>14:00</p> <p>骨盤ヨガ 14:30-15:30 [YUMI]</p> <p>16:00</p> <p>個人メドレー 16:30-17:15 [スタッフ]</p> <p>18:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>21:00</p> <p>22:00</p>	<p style="font-size: 4em; font-weight: bold;">休 館 日</p>	<p>10:00</p> <p>健美操 10:15-11:15 [古本]</p> <p>11:00</p> <p>ヨガ 11:30-12:30 [竹村]</p> <p>12:00</p> <p>SALSATION 13:15-14:15 [キャンベル]</p> <p>14:00</p> <p>ゆがみ調整 エクササイズ 14:30-15:30 [北口]</p> <p>16:00</p> <p>ジュニアスイミング 15:10-16:20</p> <p>17:00</p> <p>ジュニアスイミング 16:20-17:40</p> <p>18:00</p> <p>ジュニアスイミング 17:50-19:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>21:00</p> <p>22:00</p>	
<p>営業時間 10:00~19:00 ※ジム・プール利用18:30まで</p>	<p>営業時間 10:00~19:00 ※ジム・プール利用18:30まで</p>	<p>営業時間 10:00~19:00 ※ジム利用18:30まで ※20mプール利用15:05~18:30まで</p>	<p>営業時間 10:00~19:00 ※ジム利用18:30まで ※20mプール利用16:20まで</p>		