

# 2019. 4月29日~5月8日

# GWタイムテーブル

	4月29日 (月)			4月30日 (火)				水	5月2日 (木)				5月3日 (金)		
	スタジオ	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール		スタジオ	ジム	暖スタジオ	プール	スタジオ	ホット	プール
10:00															
30			10:30~11:30												
11:00	11:00~12:00		水中運動	10:30~11:30		定員:13名	10:30~11:00		10:30~11:15			10:30~11:30			
30	ZUMBA		大石 理湖	姿勢改善ピラティス			ゆっくりW 藤田♡		ZUMBA			WEアロ			11:00~12:00
12:00	林部 ふき子			田中 美奈子			11:00		山本 真菜			飯田 奈奈			水中運動
30							ボール					♡♡♡			
13:00							エクササイズ		11:30~12:30			赤澤			飯室 有沙
30									FTP						
14:00							めざせ 25m!!~★		かんたんピラティス60						
30							12:30~12:45		田中 美奈子						
15:00							12:30								
30							12:30~13:00								
16:00							13:00								
30							ウエーブリング								
17:00							ボール								
30							筋力リリース								
18:00							エクササイズ								
30															
19:00							13:15~13:45								
30							元氣エアロ								
20:00							13:45~14:00								
30							ストレッチ								
21:00							14:00								
30							リフレッシュ								
22:00							14:15~15:00								
30							ZUMBA								
23:00							山本 真菜								
30															
0:00															

無料開放

無料開放

5月1日 休館

14:30~17:00の間  
暖スタジオを  
無料開放致します。  
ヨガマットをご持参の上  
ご利用ください。  
(ストレッチボールのみ可)

12:35より  
2階カウン  
ターにて  
チケット配  
布をして  
お好みの  
ボールを  
選べます。  
ご持参も  
可能。

定員:13名

定員:13名

プール 22:30 終了 / ジム 22:40 終了

プール 22:30 終了 / ジム 22:40 終了

プール 18:30 終了 / ジム 18:40 終了

プール 18:30 終了 / ジム 18:40 終了

※通常平日通りの会員種別で利用可能

