

# 5月4日（土・祝）みどりの日・特別スケジュール

|       | スタジオ  |   |  | プール                            |       |
|-------|---|---|--|--------------------------------|-------|
|       | スタジオA   | スタジオB   | スタジオCHAIN                                  | プール                            |       |
| 9:00  |   |   |  | 9:00~10:00                     | 9:00  |
| 9:30  |   |   |  | ジュニアスイミング                      | 9:30  |
| 10:00 | 有料イベント  |   |  | 10:00~11:00                    | 10:00 |
| 10:30 | 10:00~11:00<br>THE エアロピクス<br>~原点復帰そして<br>新しい挑戦~<br>大塚歩&NAKATA【55】                 | 10:00~11:00<br>フリータイム<br>(ホット)                    | 10:15~11:00<br>LES MILLS<br>THE TRIP       | ジュニアスイミング                      | 10:30 |
| 11:00 |   |   |  |                                | 11:00 |
| 11:30 |   | 11:20~12:05<br>ホットヨガミドル<br>くみこ【50】                |  | 11:30~12:15                    | 11:30 |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ゆ~き<br>デビューレッスン!<br>ゆ~き&貝沼小蕾里【50】         |   | 12:10~12:40<br>LES MILLS<br>RPM            | ベビースイミング                       | 12:00 |
| 12:30 |   | 12:25~13:10<br>ホットヨガビギナー<br>~身体のゆがみ改善~<br>くみこ【50】 |  |                                | 12:30 |
| 13:00 | 有料イベント  |   |  | 12:45~13:30<br>アクア<br>山崎朋美【38】 | 13:00 |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>映画音楽で楽しむ<br>BODYCOMBATの世界☆<br>貝沼小蕾里【55】 |   | 13:25~14:10<br>LES MILLS<br>THE TRIP       |                                | 13:30 |
| 14:00 |   |   |  | 14:00~15:00                    | 14:00 |
| 14:30 |   |   |  | ジュニアスイミング                      | 14:30 |
| 15:00 | 15:00~15:45<br>ヨガリフレッシュ<br>BAMBA【50】  | 15:05~15:50<br>ヒップホップ<br>~90'sの音楽にのせて~<br>栖原【45】  | 14:45~15:30<br>LES MILLS<br>THE TRIP<br>横山 | 15:00~16:00                    | 15:00 |
| 15:30 |   |   |  | ジュニアスイミング                      | 15:30 |
| 16:00 |   |   |  | 16:00~17:00                    | 16:00 |
| 16:30 | 16:15~17:00<br>LES MILLS<br>DANCE<br>GoTo【55】                                     | 16:10~16:40<br>自重基礎トレーニング<br>わたべなみ【50】            | 16:00~16:30<br>sprint                      | ジュニアスイミング                      | 16:30 |
| 17:00 |   |   |  |                                | 17:00 |
| 17:30 | リリース2、初お披露目!  |   | 17:10~17:55<br>LES MILLS<br>THE TRIP       |                                | 17:30 |
| 18:00 |   |   |  |                                | 18:00 |
| 18:30 |   |   |  |                                | 18:30 |
| 19:00 |   |   |  |                                | 19:00 |
| 19:30 |   |   |  |                                | 19:30 |
| 20:00 |   |   |  |                                | 20:00 |

営業時間は8:00~21:00（プールエリアのご利用は10:00~20:00）

スタッフ対応時間は10:00~19:00

 初心者大歓迎

 備品使用クラス

5月5日（日・祝）こどもの日 特別スケジュール

|       |        | スタジオ  |   |  | プール                            |       |
|-------|--------|---|---|--|--------------------------------|-------|
|       |        | スタジオA   | スタジオB                                     | スタジオCHAIN  | プール                            |       |
| 9:00  |        |   |   |  | 9:00~10:00                     | 9:00  |
| 9:30  |        |   |   |  | ジュニアスイミング                      | 9:30  |
| 10:00 |        |   |   |  | 10:00~11:00                    | 10:00 |
| 10:30 | 有料イベント | 10:30~11:40   |   | 10:30~11:15  | ジュニアスイミング                      | 10:30 |
| 11:00 |        |  <b>ZUMBA</b><br>FINEST<br>初コラボ! ZUMBA<br>70分スペシャル!<br>エリカ&マシモ【55】 | 11:00~11:45<br>ホットヨガ<br>リンパフロー<br>くみこ【50】 |  <b>THE TRIP</b>                          | ジュニアスイミング                      | 11:00 |
| 11:30 |        |   |   |  | ジュニアスイミング                      | 11:30 |
| 12:00 |        | 承認No.27289  |   | 11:55~12:40<br> <b>THE TRIP</b><br>横山【23】 |                                | 12:00 |
| 12:30 |        | 12:10~13:10<br> <b>BODYBALANCE</b><br>桑野恵子【50】                     | 12:15~13:00<br>ホットヨガ<br>ミドル<br>杉浦礼子【50】   |  | 12:30~13:15                    | 12:30 |
| 13:00 |        |   |   |  | ベビースイミング                       | 13:00 |
| 13:30 |        |   |   | 13:15~13:45<br> <b>sprint</b>            |                                | 13:30 |
| 14:00 |        | 13:45~14:30<br>初級ステップ<br>~緩めに楽しむ!~<br>佐藤美和子【32】   | 13:50~14:35<br>リラックスヨガ<br>ERIKA【50】       |  | 13:40~14:25<br>アクア<br>桑野恵子【38】 | 14:00 |
| 14:30 |        |   |   |  |                                | 14:30 |
| 15:00 |        | 14:50~15:35<br>ステップサーキット<br>~ステップ×筋トレ~<br>佐藤美和子【32】   | 15:00~15:45<br>ヨガリフレッシュ<br>BAMBA【50】      | 14:45~15:15<br> <b>RPM</b>              |                                | 15:00 |
| 15:30 |        |   |   |  |                                | 15:30 |
| 16:00 | 有料イベント | 16:00~16:45   |   | 15:55~16:40  |                                | 16:00 |
| 16:30 |        |  <b>ZUMBA</b><br>FINEST<br>エリカ【55】                               |   |  <b>THE TRIP</b>                        |                                | 16:30 |
| 17:00 |        |   |   |  |                                | 17:00 |
| 17:30 |        |   |   |  |                                | 17:30 |
| 18:00 |        |   |   |  |                                | 18:00 |
| 18:30 |        |   |   |  |                                | 18:30 |
| 19:00 |        |   |   |  |                                | 19:00 |
| 19:30 |        |   |   |  |                                | 19:30 |
| 20:00 |        |   |   |  |                                | 20:00 |

☆ ERIKA ZUMBA ☆  
の世界を楽しむ45分!  
承認NO. 27275

営業時間は8:00~21:00（プールエリアのご利用は10:00~20:00）  
スタッフ対応時間は10:00~19:00

 初心者大歓迎

 備品使用クラス

# 5月6日（月）振替休日・特別スケジュール

|   |  | スタジオ  |   | プール  |                    |       |  |
|---|--|---|---|--|--------------------|-------|--|
|   |  | スタジオA   | スタジオB   | スタジオCHAIN                                      | プール                |       |  |
| 9:00  |  |   |   |  |                    | 9:00  |  |
| 9:30  |  |   |   |  |                    | 9:30  |  |
| 10:00   |  |   |   |  |                    | 10:00 |  |
| 10:30   |  | 10:00~10:45<br>フラダンス<br>大平紀子【55】                    |   | 10:10~10:40<br>LES MILLS RPM                   |                    | 10:30 |  |
| 11:00   |  |   |   |  |                    | 11:00 |  |
| 11:30   |  | 11:05~11:50<br>エアロビクスライト<br>村川由希【55】                | 11:00~11:45<br>パワーヨガ<br>mito【50】                        |  |                    | 11:30 |  |
| 12:00   |  |   |   |  |                    | 12:00 |  |
| 12:30   |  | 12:10~12:55<br>LES MILLS BODYCOMBAT<br>マシモ【55】      | 12:05~12:50<br>K-POP<br>non【50】                         | 12:00~12:45<br>LES MILLS THE TRIP              |                    | 12:30 |  |
| 13:00   |  |   |   |  |                    | 13:00 |  |
| 13:30   |  | 13:20~14:05<br>ZUMBA<br>マシモ【55】                     | 13:15~14:00<br>バランス<br>コーディネーション<br>佐久間好美【50】           | 13:05~13:35<br>LES MILLS sprint                | 13:30~14:15<br>アクア | 13:30 |  |
| 14:00   |  |   |   |  | 佐藤美和子【38】          | 14:00 |  |
| 14:30   |  | 14:25~14:55<br>やさしい太極拳<br>野口真奈美【55】                 | 14:30~15:30<br>リラックスヨガ<br>~ココロとカラダを<br>整える~<br>haru【50】 | 14:20~15:05<br>LES MILLS THE TRIP<br>貝沼小誉里【23】 |                    | 14:30 |  |
| 15:00   |  |   |   |  |                    | 15:00 |  |
| 15:30   |  | 15:15~16:00<br>24式太極拳<br>野口真奈美【55】                  |   |  |                    | 15:30 |  |
| 16:00   |  |   |   | 15:40~16:25<br>LES MILLS THE TRIP              |                    | 16:00 |  |
| 16:30   |  |   | 16:15~17:00<br>ヨガリフレッシュ<br>BAMBA【50】                    |  |                    | 16:30 |  |
| 17:00   |  | 16:30~17:15<br>LES MILLS CORE<br>テック+30<br>遠藤久子【50】 |   |  |                    | 17:00 |  |
| 17:30   |  |   |   | 17:25~17:55<br>LES MILLS RPM                   |                    | 17:30 |  |
| 18:00   |  |   |   |  |                    | 18:00 |  |
| 18:30   |  |   |   |  |                    | 18:30 |  |
| 19:00   |  |   |   |  |                    | 19:00 |  |
| 19:30   |  |   |   |  |                    | 19:30 |  |
| 20:00   |  |   |   |  |                    | 20:00 |  |
| <p>営業時間は8:00~21:00（プールエリアのご利用は10:00~20:00）<br/>スタッフ対応時間は10:00~19:00</p> |  |   |   |  |                    |       |  |