

4月29日 (火・祝) 昭和の日・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
9:30				<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: #e6f2ff;"> 水中ウォーキングは 予約不要。ただし、参加 希望者多数の場合は予約 した方が優先です。 </div>	9:30
10:00	10:00~10:45 エアロビクスミドル 大塚歩【55】				10:30~11:00 水中ウォーキング
10:30			10:40~11:10 LES MILLS sprint	わたべなみ【25】	10:30
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】	11:00~11:45 ホットヨガビギナー Sakura【50】			11:00
11:30			12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP わたべなみ【23】		11:30
12:00	12:10~12:55 LES MILLS BODYJAM テック+30 GoTo【55】	12:15~13:00 ホットヨガミドル Sakura【50】			12:00
12:30			13:10~13:40 LES MILLS RPM	13:30~14:15 アクア	12:30
13:00	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP moka【50】	13:30~14:15 ホットヨガリフレッシュ aika【50】		米澤彰康【43】	13:00
13:30			14:30~15:15 LES MILLS THE TRIP		13:30
14:00	14:25~15:10 リラックスヨガ ~癒しの時間~ AYANO【50】				14:00
14:30			15:35~11:10 LES MILLS sprint	15:25~17:45	14:30
15:00	15:30~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小菅里【55】	15:45~16:30 ホットヨガミドル くみこ【50】		ジュニアスイミング	15:00
15:30			16:45~17:30 LES MILLS THE TRIP 貝沼小菅里【23】		16:00
16:00					16:30
16:30	17:00~17:30 超初級トランポリン aika【45】	<div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #e6ffe6;"> 安全に楽しく跳ぶための 基本を確認するクラス です★ </div>			17:00
17:00			18:00~18:30 LES MILLS RPM		17:30
17:30	17:45~18:30 UBOUND aika【45】	18:00~18:45 ホットヨガビギナー mito【50】			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



初心者でも安心



初心者~久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス

5月3日（土・祝）憲法記念日・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					9:00~12:00	
9:30			9:30~11:00		ジュニアスイミング	
10:00		10:00~10:45 エアロビクスミドル 大塚歩【55】	フリータイム (ホット) ストレッチなど お使いください。			
10:30						
11:00		11:05~11:50 CORE テック+30 永井涼子【50】			11:00~11:45 LES MILLS THE TRIP 神田【23】	
11:30			11:20~12:05 ホットヨガ ミドル くみこ【50】			
12:00		予約不要				
12:30		12:15~12:45 自重基礎トレーニング わたべなみ【50】 LES MILLS BODYJAM	12:25~13:10 ホットヨガビギナー ~身体のゆがみ改善~ くみこ【50】	12:15~12:45 LES MILLS RPM		12:45~13:30 アクア 山崎朋美【43】
13:00		13:15~13:30 テック15分【55】	今日のレッスンで行う動きを 解説し練習します☆			
13:30		13:40~14:25 LES MILLS BODYJAM 貝沼小菅里【55】		13:50~14:35 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子【50】	13:35~14:20 LES MILLS THE TRIP	
14:00		LES MILLS BODYCOMBAT 	初心者の方向け！ BODYCOMBATの基本動作を 確認・練習します！			
14:30		14:50~15:05 テック15分【32】		15:30~16:15 ダイエット講座 &ストレッチ 柏木【50】	15:20~15:50 LES MILLS sprint	
15:00		15:15~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小菅里【55】				
15:30		16:20~17:05 LES MILLS DANCE GoTo【45】			16:45~17:30 LES MILLS THE TRIP わたべなみ【23】	
16:00			17:45~18:30 ヨガリフレッシュ BAMBA 【50】			
16:30		18:00~18:45 UBOUND. aika【45】				
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00					19:00~19:45 LES MILLS THE TRIP	
19:30						
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



初心者でも安心



初心者~久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス

5月4日（日・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					9:00~12:00	
9:30						
10:00						
10:30				10:15~11:00 LES MILLS THE TRIP	ジュニアスイミング	
11:00	10:30~11:15 エアロビクスコンボI NAKATA [55]	10:35~11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ [50]				
11:30						
12:00	11:45~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 桑野恵子 [50]	11:50~12:35 ホットヨガ リフレッシュ BAMBA [50]		11:55~12:40 LES MILLS THE TRIP 伊藤 [23]		
12:30						
13:00	12:50~13:35 LES MILLS BODYATTACK NAKATA [55]			13:00~13:30 LES MILLS RPM	13:00~13:45 アクア	
13:30					桑野恵子 [43]	
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYJAM GoTo [55]	13:45~14:30 リラックスヨガ Michiko [50]		14:00~14:45 LES MILLS THE TRIP BAMBA [23]		
14:30						
15:00	15:05~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT NAKATA [55]	15:00~15:45 ZUMBA fitness いずみだ [45]		15:10~15:40 LES MILLS sprint		
15:30						
16:00						
16:30	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI [50]			16:30~17:15 LES MILLS THE TRIP		
17:00						
17:30						
18:00				18:00~18:30 LES MILLS RPM		
18:30						
19:00						
19:30						
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



初心者でも安心



初心者~久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス

5月5日（月・祝）子供の日・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					水中ウォーキングは 予約不要。ただし、参加 希望者多数の場合は予約 した方が優先です。
9:30			9:30~10:30 フリータイム (常温) ストレッチなどに お使いください。		
10:00		10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】			
10:30				10:30~11:15 LES MILLS THE TRIP	10:30~11:00 水中ウォーキング
11:00		11:05~11:50 エアロビクスライト 村川由希【55】	11:00~11:45 パワーヨガ mito【50】		永井涼子【25】 11:10~11:40 スイムスタート
11:30					永井涼子【20】
12:00		12:05~12:50 K-POP non【55】			
12:30			12:10~12:40 やさしい太極拳 野口真奈美【45】	12:15~13:00 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】	
13:00		安全に楽しく跳ぶための 基本を確認するクラス です★	12:50~13:35 24式太極拳 野口真奈美【45】		
13:30					
14:00		14:00~14:30 超初級トランポリン aika【45】		13:30~14:00 LES MILLS RPM	13:30~14:15 アクア 米澤彰康【43】
14:30					
15:00		14:45~15:30 uaound aika【45】	14:45~15:15 自重基礎トレーニング ヒップアップ 加藤さくら【50】	14:50~15:20 LES MILLS sprint	
15:30					
16:00		16:00~16:45 ZUMBA NAKATA【55】		15:45~16:30 LES MILLS THE TRIP わたべなみ【23】	
16:30			16:15~17:00 スリムフローヨガ くみこ【50】		
17:00					
17:30		17:15~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT NAKATA【55】	17:30~18:15 ヨガリフレッシュ aika【50】	17:10~17:55 LES MILLS THE TRIP	
18:00					
18:30				18:30~19:00 LES MILLS RPM	
19:00					
19:30					
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



初心者でも安心



初心者~久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス

5月6日（火・祝）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	プール
9:00		9:00
9:30		9:30
10:00		10:00
10:00~10:45 エアロビクスミドル 大塚歩【55】		10:15~11:00 ボディメイクアクア 米澤彰康【43】
10:30		10:30
11:00		11:00
11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】	11:00~11:45 ホットヨガビギナー Sakura【50】	10:40~11:10 LES MILLS sprint ¥スイム有料イベント¥ 詳細後日掲示!
11:30		11:30
12:00		12:00
12:10~12:55 LES MILLS BODYJAM テック+30分 GoTo【50】	12:15~13:00 ホットヨガミドル Sakura【50】	12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP わたべなみ【23】
12:30		12:30
13:00		13:00
13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI【50】	13:30~14:15 ホットヨガリフレッシュ BAMBA【50】	11:15~11:45 スイムクリニック① スタッフ【2】 11:45~12:15 スイムクリニック② スタッフ【2】 12:15~12:45 スイムクリニック③ スタッフ【2】 12:45~13:15 スイムクリニック④ スタッフ【2】
13:30		13:30
14:00		14:00
¥有料・イベント予約¥ 詳細後日掲示!	14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平【40】	13:30~14:15 アクア 村川由希【43】
14:30		14:30
15:00		15:00
15:30	14:45~15:30 ホットヨガビギナー moka【50】	14:30~15:00 バタフライバーシック スタッフ【20】
16:00		15:10~15:40 クロールインター（中級） スタッフ【6】
16:30		15:45~16:30 LES MILLS THE TRIP 貝沼小菅里【23】
17:00	16:00~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【40】	15:50~16:20 平泳ぎインター（中級） スタッフ【6】
17:30	16:45~17:30 ホットヨガリフレッシュ aika【50】	16:30~17:00 スタート&ターン（中級） スタッフ【6】
18:00		17:50~18:20 LES MILLS RPM
18:30	18:00~18:45 ホットヨガビギナー mito【50】	
19:00		
19:30		
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

 初心者でも安心

 初心者~久しぶりに
運動を始める方

 備品使用クラス