





# 特別プログラムタイムスケジュール







## 4月29日(月・祝)

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート
10:00				
10:30		ヘルシーヨガ 桐野 		
11:00	エアロビクス初級 玉野  10:45~11:15	10:15~11:15		
11:30				
12:00	 UBOUND 明知 整理券 11:30~12:15	バレエ 田中 さわこ 11:30~12:30		
12:30				
13:00	エアロビクス中級 三宅 12:35~13:25	体幹トレーニング 門口  12:45~13:15		
13:30				
14:00	ビンヤサヨガ 三宅 13:40~14:40	ジャズダンス 坂井 13:30~14:15		フリータイム
14:30				
15:00	バレトン 藤川 15:00~15:45			
15:30				
16:00				
16:30	卓球フリータイム			
17:00	[要予約] 16:00~17:35			
17:30				
18:00				
18:30				

※プールエリアご利用の皆様へ  
 今回より祝日のプールエリアは、会社方針により終日フリーコースとなります。  
 ご理解の程よろしくお願いいたします。

# 特別プログラムタイムスケジュール



## 5月1日(水・祝)

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート
10:00				
10:30		ヘルシーヨガ 衣笠 		
11:00	整理券 からだバー 中島  10:50~11:20	10:20~11:20		
11:30				
12:00	ZUMBA 中島  11:35~12:20	ファンクショナルトレーニング 福山 		
12:30		エアロビクス初級 竹内 		
13:00	スタジオイベント Joint aero 脇田×松本	12:30~13:10		
13:30	12:50~13:40	ワイルドアタック 竹内 		
14:00	スタジオイベント Dance aero 駒澤			
14:30	13:55~14:40	バレトン 竹内		フリータイム
15:00	スタジオイベント Joint aero 駒澤×脇田			
15:30	14:55~15:45	RITMOS 古澤		
16:00				
16:30	卓球フリータイム			
17:00	[要予約]			
17:30	16:00~17:35			
18:00				
18:30				

※プールエリアご利用の皆様へ  
 今回より祝日のプールエリアは、会社方針により終日フリーコースとなります。  
 ご理解の程よろしくお願いいたします。

# 特別プログラムタイムスケジュール








## 5月2日(木・祝)

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート
10:00				
10:30		KaQiLa~カキラ~		
11:00	エアロビクス初級 三宅  10:40~11:20	KI-CHI 10:25~11:25		
11:30				
12:00	エアロボード中級 三宅 11:35~12:25	adidas boxing 松浦  11:45~12:15		
12:30				
13:00	ダンスエアロ 山口 12:40~13:25	ビンヤサヨガ 三宅 12:40~13:30		
13:30				
14:00	コリオエアロラン 山口 13:40~14:40			フリータイム
14:30				
15:00	ラテンサルサ 広瀬 14:50~15:35			
15:30				
16:00				
16:30	卓球フリータイム			
17:00	[要予約]			
17:30	16:00~17:35			
18:00				
18:30				

※プールエリアご利用の皆様へ  
 今回より祝日のプールエリアは、会社方針により終日フリーコースとなります。  
 ご理解の程よろしくお願いいたします。

# 特別プログラムタイムスケジュール






## 5月3日(金・祝)

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート
10:00				
10:30				
11:00	エアロビクス初級 玉野  10:50~11:30			
11:30				
12:00	エアロボード中級 池島 11:50~12:40	青竹ふみ  鵜塚 11:40~12:00		
12:30		体感リズム K'2  12:10~12:40		
13:00	ストリートダンス K'2 12:55~13:40	ルーシーダットン 安田  12:55~13:55		
14:00	 UBOUND 整理券 福井 真衣	ムエダイエツト  安田 14:05~14:35		フリータイム
14:30	14:00~14:45			
15:00	ZUMBA  福井 真衣 15:00~15:45	コリオエアロラン 松田 14:50~15:50		
15:30				
16:00	卓球フリータイム			
16:30				
17:00	[要予約]			
17:30	16:00~17:35			
18:00				
18:30				

※プールエリアご利用の皆様へ  
 今回より祝日のプールエリアは、会社方針により終日フリーコースとなります。  
 ご理解の程よろしくお願いいたします。

# 特別プログラムタイムスケジュール

## 5月4日(土・祝)

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート
10:00				
10:30		アクティブヨガ 藤川		
11:00	姿勢プラス 鵜塚  10:45~11:25	10:25~11:25		
11:30				
12:00	エアロビクス初級 藤本  11:35~12:15	バレトン 藤川 11:35~12:20		
12:30				
13:00	マッスルビート 松野  12:30~13:00	ストリートダンス 田中(康) 12:30~13:15		
13:30	エアロビクス中級 工藤 貴子	ストレッチポール 鵜塚 13:30~13:50 		
14:00	13:20~14:10			フリータイム
14:30				
15:00	ヘルシーヨガ 工藤 貴子  14:25~15:25			
15:30				
16:00				
16:30	卓球フリータイム			
17:00	[要予約]			
17:30	16:00~17:35			
18:00				
18:30				

※プールエリアご利用の皆様へ  
 今回より祝日のプールエリアは、会社方針により終日フリーコースとなります。  
 ご理解の程よろしくお願いいたします。

# 特別プログラムタイムスケジュール

## 5月6日(月・祝)

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート
10:00				
10:30		ヘルシーヨガ 桐野		
11:00	エアロビクス初級 玉野 10:45~11:15	10:15~11:15		
11:30	UBOUND 整理券 明知	バレエ入門 田中さわこ 11:30~11:50		
12:00	11:30~12:15	バレエ 田中さわこ		
12:30	タフエアロボード 桐野 12:30~13:00	11:55~12:55		
13:00				
13:30	エアロビクス中級 桐野 13:10~14:00	ジャズダンス 坂井 13:15~14:00	アクアスクール 【有料プログラム】 13:00~14:00	
14:00				フリータイム
14:30	アクティブヨガ あゆ 14:10~15:10	フラダンス 田中(真) 14:15~15:00		
15:00				
15:30	バレトン 藤川 15:20~16:05			
16:00				
16:30	卓球フリータイム			
17:00	[要予約]	ASAHI KIDS. 体育スクール 15:00~19:00	ASAHI KIDS. ジュニアスイミングスクール 15:15~18:30	
17:30	16:15~17:40			
18:00				
18:30	ASAHI KIDS. キッズ・チア 17:50~19:00			

※プールエリアご利用の皆様へ  
 今回より祝日のプールエリアは、会社方針により終日フリーコースとなります。  
 ご理解の程よろしくお願いいたします。