

※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	初級バタフライ 美濃部 10:45~11:15	
11:30				
12:00	RADICAL UBOUND 整理券 明知 11:30~12:15	バレエ 田中 さわこ 11:30~12:30	アクアビクス 桐野 11:35~12:05	
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		
14:30				フリータイム
15:00				
15:30	バレトン 藤川 15:00~15:45			
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				

※2019年4月22日 改訂版
プールレッスンの内容に変更がございます。

※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	ヘルシーヨガ 衣笠  10:20~11:20		
11:30	ZUMBA 中島 	ファンクショナルトレーニング 福山 	アクアビクス 竹内 	
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  11:40~12:10	アクアビクス 竹内  11:30~12:00	
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	エアロビクス初級 竹内  12:30~13:10		
13:30	スタジオイベント Joint aero 脇田×松本 12:50~13:40	ワイルドアタック 竹内  13:20~13:50		
14:00	スタジオイベント Dance aero 駒澤			
14:30	スタジオイベント Dance aero 駒澤 13:55~14:40	バレトン 竹内 14:10~14:55		フリータイム
15:00	スタジオイベント Joint aero 駒澤×脇田			
15:30	スタジオイベント Joint aero 駒澤×脇田 14:55~15:45	RITMOS 古澤 15:05~15:50		
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				

※2019年4月22日 改訂版
プールレッスンの内容に変更がございます。

※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	アクアウォーキング 吉本  11:00~11:30	
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	初級クロール 吉本  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	アクアビクス 松浦  12:35~13:05	
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	卓球フリータイム			
16:30				
17:00	[要予約] 16:00~17:35			
17:30				
18:00				
18:30				

※2019年4月22日 改訂版
プールレッスンの内容に変更がございます。

※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			アクアウォーキング 吉本 10:30~11:00	
11:00	エアロビクス初級 玉野 10:50~11:30		初級背泳ぎ 吉本 11:10~11:40	
11:30		青竹ふみ 鵜塚 11:40~12:00		
12:00	エアロボード中級 池島 11:50~12:40	体感リズム K'2 12:10~12:40	アクアビクス 玉野 11:50~12:20	
12:30				
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		
13:30				
14:00	 UBOUND 福井 真衣 14:00~14:45	ムエダイエツト 安田 14:05~14:35		フリータイム
14:30				
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] 16:00~17:35			
17:30				
18:00				
18:30				

※2019年4月22日 改訂版
プールレッスンの内容に変更がございます。

※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	アクアウォーキング 西岡  10:55~11:25	
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	初級クロール 西岡  11:40~12:10	
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 13:20~14:10	ストレッチポール  鵜塚 13:30~13:50		
14:00				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				

※2019年4月22日 改訂版
プールレッスンの内容に変更がございます。

※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 明知 11:30~12:15	バレエ入門 田中さわこ 11:30~11:50	アクアビクス 桐野 11:30~12:00	
12:00		バレエ 田中さわこ 11:55~12:55		
12:30	タフエアロボード 桐野 12:30~13:00		初級平泳ぎ 美濃部 12:20~12:50	
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			

※2019年4月22日 改訂版
プールレッスンの内容に変更がございます。