






時間	4/29(日)	時間	4/30(月・祝)	時間	5/1(火)			時間	5/2(水)			時間	5/3(木・祝)		時間	5/5(土・祝)
10:00	スタジオ 1	10:00	スタジオ 1	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	プール	10:00	スタジオ 1
11:00	10:20~10:50 ストレッチボール 30分	11:00	10:30~11:30 ヨガ (40) 山下 60分	11:00	10:20~10:50 脳と身体の体操 西村 30分			11:00	10:20~11:05 あるくエアロ 坂上 45分			11:00			11:00	
12:00	11:15~12:15 フィットネス パワーヨガ チャレンジ 西村 60分	12:00	11:45~12:30 かんたんエアロ 坂木 45分	12:00	11:00~11:45 ラテン エアロ 西村 45分			12:00	11:20~11:50 ダンベルEX 30分			12:00	11:00~11:40 ピラティス (40) 坂上 40分		12:00	11:00~11:45 かんたん ステップ 大槻 45分
13:00	12:30~13:30 ストリート ダンス ケンチ 60分	13:00	13:00~13:45 ZUMBA 山口 45分	13:00	11:55~12:45 フィットネス パワーヨガ ベーシック(40) 西村 50分			13:00	12:20~12:50 ウェーブストレッチ 坂上 30分			13:00	12:00~12:45 あるく エアロ 坂上 45分	12:30~13:00 アクアウォーキング 30分	13:00	11:55~12:40 パワーエアロ 坂上 45分
14:00		14:00	14:00~14:45 はじめて フィットネス パワーヨガ 古谷 45分	14:00	13:05~13:50 DISCOWORLD 西村 45分	13:00~13:30 ひめトレ(20) 山口 30分	13:00~13:30 アクアウォーキング 30分	14:00	13:05~13:50 かんたん キックBOX 坂上 45分	13:15~13:45 全身ストレッチ 30分		14:00	13:00~14:00 ZUMBA まどか 60分		14:00	12:55~13:35 マナフラ 坂上 40分
15:00		15:00	14:05~14:50 はじめてHIPHOP WK 45分	15:00	14:00~14:30 ポールEX 平石 30分			15:00	14:10~14:55 シェイプアップ エアロ 大槻 45分			15:00	14:15~15:00 シンプルステップ まどか 45分		15:00	13:45~14:45 ヨガ 山下 60分
16:00		16:00		16:00				16:00				16:00			16:00	
17:00		17:00		17:00				17:00				17:00			17:00	
短縮営業 施設利用は 17:30まで				18:00				18:00					短縮営業 施設利用は17:30まで  初心者の方にオススメのクラス  初級者の方にオススメのクラス  初級~中級者の方にオススメのクラス  中級者の方にオススメのクラス  中級~上級者の方にオススメのクラス			
				19:00	19:00~19:50 コロオファン エアロ 西村 50分			19:00	19:15~20:15 ヒップホップ WK 60分							
				20:00	20:00~21:00 フィットネス パワーヨガ ベーシックアロマ 西村 60分			20:00	20:25~21:10 ルーシーダットン 池本 45分							
				21:00				21:00								

ゴールデンウィークスタジオプログラム