



4/29(日)~5/5(土) ゴールデンウィークスケジュール

	4月29日(日) 昭和の日				4月30日(月) 振替休日				
	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング	
10	10:20~11:20 バランス コンディショニング ヨガ (BCヨガ) 張替(沙)		10:10~10:25 ラジオ体操		10:20~11:10 ロー50 半澤		10:10~10:25 ラジオ体操	10:30~11:00 水中ウォーキング 三原	10
11	11:35~12:25 ローハイ50 張替(沙)	11:30~12:30 バランス コンディショニング (BC) 栗原	11:10~11:25 ストレッチ教室		11:30~12:10 ピラティス 半澤	11:20~12:30 クラシックバレエ 山下	12:10~12:25 お腹シェイプ		11
12	12:45~13:30 ボディ パンプ45 木村 40				12:40~13:40 自力整体 ※タオル使用クラス 風間	13:00~14:00 ジャズダンス 藤井			12
13	13:50~14:50 ボディ コンバット60 石井	14:00~14:40 マットピラティス まゆみ	14:10~14:25 下半身シェイプ	13:40~14:00 うでシェイプ 栗原	14:05~14:35 膝・肩・股関節 機能改善 栗原	14:20~15:20 ダンスストレッチ 藤井	14:10~14:25 ストレッチ教室	14:10~14:50 アクア40 後藤	13
14	15:10~16:10 自力整体 ※タオル使用クラス 風間	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ		15:10~16:00 アクア50 栗原	15:30~16:20 ダンスエアロ maki	16:00~18:00 卓球フリー 30分交代	16:10~16:25 ストレッチポール	15:30~16:00 流水を浴びよう 萩原	14
15	16:30~17:00 CXWORX 内田	16:20~16:50 はじめてエアロ 張替(善)	16:10~16:25 お腹シェイプ		16:40~17:10 CXWORX 内田				15
16	17:20~18:10 ロー50 張替(善)	17:00~18:30 卓球フリー 30分交代	17:10~17:25 フレックスクッション	17:10~17:40 初めて背面キック 河込	17:30~18:00 はじめてエアロ 沼尻		17:10~17:25 上半身シェイプ		16
17					18:10~18:50 ロー40 沼尻			18:00~18:30 よーい、ドン! 瀬尾	17
18									18
19									19

通常スケジュールとなり
5月1日・2日は
通常スケジュールとなり
ます。


- ※ 営業時間は10:00~20:00(スポーツ施設19:30)となっております。
- ※  はレッスンに参加するのが初めての方や、体力に自信のない方でも安心してご参加できるクラスです。
- ※  は整理券が必要になります。トレジムカウンターにて、レッスン開始45分前より配布します。
- ※ 卓球フリーはトレジムカウンターにて受付致しております。(30分交代制)
- ※ 都合によりレッスン内容が変更・休講になる場合がございます。予めご了承ください。


5/3(木)・5/4(金)・5/5(土)スケジュールは、裏面をご覧ください。

4/29(日)~5/5(土) ゴールデンウィークスケジュール

	5月3日(木) 憲法記念日				5月4日(金) みどりの日				5月5日(土) こどもの日			
	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング
10	10:20~11:10 ダンスストレッチ 藤井	10:30~11:15 ダンスレッスンで行われているストレッチ方法を用いて身体を伸ばしていくクラスです。 加圧トレーニング体験会 ※事前予約制	10:10~10:25 ラジオ体操	10:20~10:50 アクア30 三原	10:20~11:10 ステップ50 maki		10:10~10:25 ラジオ体操	10:30~11:00 面かぶりクロール 瀬尾	10:20~11:10 ロー50 張替(善)	10:20~11:20 ヨガ 清水	10:10~10:25 ラジオ体操	
11	11:25~12:25 ジャズダンス 藤井				11:30~12:20 ロー50 maki		11:05~11:35 ターンに挑戦 瀬尾		11:40~12:30 ステップ50 清水			
12	12:40~13:30 ヘルビックスストレッチ 石塚	13:00~13:45 加圧トレーニング体験会 ※事前予約制	13:10~13:25 お腹シェイプ	13:00~13:30 初めて平泳ぎキック 萩原	12:40~13:40 ヨガ 佐藤(成)		12:10~12:25 お腹シェイプ		12:45~13:25 やさしいエアロ 清水			
13	13:45~14:45 ボディバランス60 石塚		久しぶりのスペシャルレッスン!	14:10~15:00 GW・SP・A ゴールデンウィークスペシャル7/7 お楽しみのメンバー	14:00~14:40 やさしいエアロ 沼尻		13:10~13:25 ウェーブストレッチ		13:40~14:40 自力整体 ※タオル使用クラス 風間		13:10~13:50 アクア40 後藤	
14	15:00~16:00 ヨガ 佐藤(成)	15:00~18:00 卓球フリー 30分交代	15:10~15:25 フレックスクッション		15:00~15:40 ストレッチ 沼尻	45分クラスに出てくる動作の確認をするクラスです。	14:00~14:30 アクア30 瀬尾	14:00~14:30 水中ウォーキング 萩原	15:00~16:00 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)	12:00~18:00 卓球フリー 30分交代	14:00~14:30 初めて背面キック 河込	
15	16:30~17:30 ボディパンプ60 張替、大藤、桜井、木村、鎌田 40		16:10~16:25 下半身シェイプ		16:00~16:15 エレメント		16:10~16:25 上半身シェイプ		16:30~17:30 ボディコンバット60 張替(善)		15:10~15:25 ストレッチボール	15:10~15:40 面かぶりクロール 萩原
16			17:10~17:25 ストレッチボール	17:00~17:30 楽しくフィンスイム 三原	16:15~17:00 ユーバウンド NAMI 30		17:10~17:25 ストレッチ教室				17:00~17:25 フレックスクッション	17:00~17:30 流水を浴びよう 河込
17	18:00~19:00 ボディコンバット60 張替、NAMI、石井、桜井、阿部				17:30~18:00 CXWORX 内田							
18												
19												

※ 営業時間は10:00~20:00(スポーツ施設19:30)となっております。

※  はレッスンに参加するのが初めての方や、体力に自信のない方でも安心してご参加できるクラスです。

※  は整理券が必要になります。トレジムカウンターにて、レッスン開始45分前より配布します。

※ 卓球フリーはトレジムカウンターにて受付致しております。(30分交代制)

※ 都合によりレッスン内容が変更・休講になる場合もございます。予めご了承ください。

4/29(日)・4/30(月)スケジュールは、裏面をご覧ください。