

4 / 29 (月) ~ 5 / 6 (月) ゴールデンウィークスケジュール

4月29日 (月)				4月30日・5月1日・2日 フィットネススケジュールは通常スケジュールと なります。 スイミングスケジュールは別紙をご確認 ください。	5月3日 (金)			
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 10:20~11:00 やさしいエアロ 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 10:30~11:30 自力整体 ※タオル使用クラス 風間		10:10~10:25 ラジオ体操	10:30~11:00 グローブウォーキング 真家
11 11:20~12:20 ロー60 半澤		12:10~12:25 ストレッチ教室			11 11:10~11:25 フレックスクッション			
12 12:40~13:40 ピラティス 半澤		12:10~12:25 ストレッチ教室			12 12:20~13:20 ヨガ 佐藤(成)			
13 13:10~13:50 アクア40 石井		13:10~13:25 下半身シェイプ	13:10~13:50 アクア40 石井		13 13:40~14:20 やさしいステップ maki	13:00~18:00 卓球フリー 30分交代	14:10~14:25 ストレッチ教室	14:10~14:50 ファイティングアクア40 真家
14 ※有料イベントクラス 15:00~16:00 テクニク+ CXWORX ゲスト 谷 顕真 内田・小倉	14:00~15:00 ジャズダンス 藤井				14 14:35~15:25 ロー50 maki		14:10~14:25 ストレッチ教室	14:10~14:50 ファイティングアクア40 真家
15 15:00~16:00 テクニク+ CXWORX ゲスト 谷 顕真 内田・小倉	15:15~16:05 ダンスエアロ maki				15 16:00~16:30 ユーバウンド NAMI 30		16:10~16:25 お腹シェイプ	
16 16:20~17:00 やさしいステップ maki		16:10~16:25 フレックスクッション			16 16:50~17:20 ボディコンバット30 NAMI		17:10~17:25 ストレッチポール	
17 ※有料イベントクラス 17:30~18:30 ボディコンバット60 ゲスト 谷 顕真 大内・NAMI・石井	17:00~18:30 卓球フリー 30分交代	17:10~17:25 お腹シェイプ	17:30~18:00 ターンに挑戦 三原		17 17:40~18:40 ボディパンプ60 木村 40			18:00~18:30 よーいドン 真家
19				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。

※ 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)

※  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いただけるクラスです。

※ 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。

※  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。

※ 有料イベントは申し込みが必要です。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

5 / 4 (土) ・ 5 / 5 (日) ・ 5 / 6 (月) スケジュールは、裏面をご覧ください。

4 / 29 (月) ~ 5 / 6 (月) ゴールデンウィークスケジュール

	5月4日(土)				5月5日(日)				5月6日(月)				
	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	10:20~11:20 ロー60 清水		10:10~10:25 ラジオ体操	10:30~11:00 流水ウォーキング 山下	10:40~11:40 自力整体 ※タオル使用クラス 風間	10:10~10:25 ラジオ体操	10:30~11:00 水中ウォーキング 三原	10:20~11:05 ZUMBA 宇留鷲		10:10~10:25 ラジオ体操	10:30~11:00 流水ウォーキング 真家	10	
11	11:40~12:30 ステップ50 清水					11:10~11:25 ストレッチ教室		11:20~12:20 ジャズダンス 藤井				11	
12	12:45~13:25 やさしいエアロ 清水	12:00~18:00 卓球フリー 30分交代	12:10~12:25 下半身シェイプ	12:10~12:40 初めてバタ足 山下	12:20~13:20 ヨガ 佐藤(成)	12:10~12:25 お腹シェイプ		12:50~13:30 やさしいステップ 沼尻		12:10~12:25 上半身シェイプ		12	
13	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			13:10~13:50 アクア40 三原	13:45~14:25 やさしいエアロ 沼尻		11:30~12:30 自力整体 ※タオル使用クラス 風間	13:10~13:50 アクア40 真家	13	
14	15:00~16:00 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)			14:00~15:00 ボディバンブ60 木村	14:35~15:15 やさしいエアロ 後藤			14:40~15:40 ヨガ YOSHIKO				14	
15	16:20~16:50 ボディコンバット30 石井		15:10~15:25 ストレッチボール	15:30~16:20 ロー50 後藤		16:00~18:30 卓球フリー 30分交代	16:10~16:25 下半身シェイプ	16:05~16:55 ダンスエアロ maki	15:00~15:50 ステップ50 maki			15	
16	17:10~17:40 CXWORX 内田			16:35~17:20 ボディコンバット45 石井			17:10~17:25 フレックスクッション		16:10~16:25 ストレッチボール	16:30~18:30 卓球フリー 30分交代	16:10~16:40 初めてバタフライキック 宮本	16	
17	18:00~18:30 ボディアタック30 内田		17:30~18:00 初めて背面キック 後藤	17:40~18:10 CXWORX 内田				18:00~18:15 テクニク				17	
18								18:15~19:00 ボディバランス45 石塚				18	
19												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。

※ 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)

※  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いただけるクラスです。

※ 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。

※  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。

※ 有料イベントは申し込みが必要です。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

4 / 29 (月) ・ 5 / 3 (金) スケジュールは、裏面をご覧ください。