

2023年 ゴールデンウィークフィットネス&スイミングスケジュール

【4/29(土)、5/3(水)、5/4(木)】

4月29日(土) 昭和の日				4月30日(日)、5月1日(月)、5月2日(火)			5月3日(水) 憲法記念日			5月4日(木) みどりの日					
	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング			
10	10:30～11:00 はじめて エアロ 辻		10:30～11:10 ウォーキング アクア40 田井村	通常 スケジ ュー ル			10:30～11:15 陰ヨガ ange		10:20～10:50 アイチ 阿部	10:30～11:15 筋バランス 調整 寺田	10:30～11:15 ボディ バランス 大藤		10		
11	11:20～12:00 ロー40 辻		11:30～12:10 ディープ アクア40 田井村					11:30～12:15 ボディ ジャム45 花	11:10～11:50 ファイティング アクア40 阿部		11:45～12:30 身体調整 ストレッチ 寺田	11:45～12:30 ユーバウンド45 大藤		11	
12	12:20～13:05 ボディアタック45 今井	12:25～13:10 ボディ バランス 大藤					12:00～13:00 テクニック+ ボディパンプ45 大内・小倉・野本 (有料)	12:40～13:10 レズミルズコア 針生		13:00～13:30 レズミルズコア 針生		13:15～13:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス 河野		12	
13	13:25～14:10 ボディアステップ45 花						13:30～14:15 ボディアステップ45 小倉・花 (有料)	13:30～14:00 ユーバウンド30 大藤	14:00～14:30 楽しくフィンスイム 高野	14:00～14:40 ロー40 山本(明)		14:00～14:45 楽しくビーチ ボールバレークラス 【拡大版】 河野		13	
14	14:30～15:15 ボディジャム45 花	14:30～15:15 ユーバウンド45 大藤					14:45～15:45 ボディ コンバット60 大内・花 (有料)		14:45～15:15 初めてバタフライキック 高野	15:00～15:40 やさしいステップ 山本(明)				14	
15	15:40～16:10 レズミルズコア 針生													15	
16	16:30～17:15 ボディ コンバット45 井坂	16:20～17:05 ヨガ 香川	16:20～17:00 アクア40 埜口				16:30～17:30 エアロde60 1本勝負！！ 池田	ジョイフル3店合同！ レズミルズイベント (有料) 4/18(火) 12:00～ 申込開始 ※詳細は、館内ポスター をご確認ください。			16:00～17:00 パワーヨガ60 ange				16
17												17:20～18:00 アクア40 埜口			
18	スタジオプログラムは全クラス（有料クール除く）整理券が必要となります。 レッスン開始30分前より、スタジオ前のホワイトボードから整理券をお取りください。 整理券番号＝スタジオ内の床番号となります。 ※整理券は1人1枚とし、ご自身の分のみお取りください。 スイミングプログラムはレッスン30分前にカウンターデスクに準備致します。 1人1枚お取りください。ご自身の分のみお取りください。											18			
19													19		

※  は、整理券が必要になります。トレーニングジムにて30分前より配布致します。スイミングプログラムはプールカウンターでの配布となります。

※  は、参加が初めての方、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。

※5月5日(金)はスケジュールの実施はございません。予めご了承ください。

ジョイフル3店合同！
レズミルズイベント
(有料)
4/18(火) 12:00～
申込開始
※詳細は、館内ポスター
をご確認ください。