ゴールデンウィークレッスンスケジュール

＜ゴールデンウイーク 営業時間のご案内＞
4/29(月)祝日営業、4/30(火)5/1(水)5/2(木)通常営業、5/3(金･祝)休館日、5/4(土･祝)5/5(日･祝)5/6(月･祝)祝日営業、5/7(火)通常営業

	4/29(月) 営業時間 9：00～19：00		5/4 (土) 営業時間 9：00～19：00		5/5 (日) 営業時間 9：00～19：00		5/6 (月) 営業時間 9：00～19：00		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00									9:30
9:30			9:00～10:00 キッズ体育スクール 【有料】						10:00
10:00	9:40～10:20 スムース＆ヒーリング CS Live【REC】	10:00～12:00 プール開放 【有料】 ※最大2コース使用いたします			10:30～11:10 HOTボディケアストレッチ 高橋	10:00～12:30 ハッピーファミリーアワー 【有料】	9:40～10:20 カラダデトックス CS Live【REC】		30
30			10:40～11:10 ビューティプロジェクト/背中美人 橋口	10:30～11:15 ベビースイミングスクール 【有料】				10:30～11:15 ベビースイミングスクール 【有料】	11:00
11:00	10:40～11:20 ZUMBA 山岸				11:35～12:15 シンプルエアロ 高橋		10:40～11:20 ZUMBA 山岸		30
30	11:35～12:05 ファイトアタックBEAT 河目		11:25～11:55 FIT jam 橋口				11:35～12:05 シェイプパンプ 金崎	11:40～12:10 初級平泳ぎ 雨海	12:00
12:00			12:15～12:55 シェイプパンプ 大井田		12:40～13:20 ヨガ CS Live【REC】	12:50～13:20 アクアウォーク＆ジョグ 鎌田	12:25～12:55 ボディメイクトレーニング ★DX★ 金崎	12:20～12:50 スイムトレーニング 雨海	30
30	12:25～12:55 エアサイクル/リズムライド CS Live【REC】	12:30～13:00 アクアダンス 河目				13:30～14:00 フィンフリー	13:15～13:45 シンプルエアロ 片岡	13:30～14:00 個人指導水泳 【有料】	13:00
13:00			13:15～13:55 エアサイクル/パワーライド 大井田	13:30～17:30 キッズスイミングスクール 【有料】	14:30～15:10 シェイプパンプ 上野 ＆ 小島	14:30～16:00 プール開放 【有料】	14:00～14:40 ユニバーサルヨガMARS 片岡		30
30	13:15～13:45 ポルトブラ 片岡	13:10～13:40 初級クロール 河目			15:25～16:05 ファイトアタックPRO 上野				14:00
14:00	14:00～14:40 リンパケアヨガ 片岡				16:20～17:00 シンプルエアロ 上野	16:30～18:00 個人指導水泳 【有料】	15:30～18:30 キッズ体育スクール 【有料】	15:30～18:30 キッズスイミングスクール 【有料】	15:00
30			14:30～18:30 キッズ体育スクール 【有料】		17:20～18:00 エアサイクル/パワーライド 上野				30
15:00									16:00
30					18:05～18:35 エアサイクル/パワーライド 上野				30
16:00	16:00～17:00 逆上がり教室 【有料】								17:00
30									18:00
17:00									30
30									19:00
18:00									
30									
19:00									

「 ポルトブラ 」
バレエ･ピラティス･ダンスの
要素を取り入れた
姿勢トレーニングエクササイズ
バランスを保ちながらの
伸びやかな動きの連続で
、肩甲骨や肩、股関節を
じっくり動かしていきます。
関節をほぐす感覚と共に
凛とした姿勢を
感じ取っていけるレッスンです！

シンプルなヨガの動作と瞑想法で
身体･呼吸･心を整える
『マインドフルネスヨガ』
今この瞬間に意識を向け
余分な思考や感情にとらわれず、
心にゆとりをつくり、
現実をあるがままに
受け入れられる状態をめざします。