

★GW★★レッスンプログラム★



4/29(月)祝		5/3(金)祝		5/4(土)祝			5/6(月)祝		
スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
	12:00~12:30 平泳ぎ30 城和			9:40~10:20 シンプル エアロ40 大内		9:15~11:15 キッズ スイミング スクール	10:00~(60分) 有料イベント 「ZUMBA」 高館		10:30~ 11:45 ベビー スイミング スクール
10:00~10:40 ヨガ40 高館	GWスペシャル 過去曲復活!!! クラブ♪♪♪ みなさんの 盛り上げお待ちし ています!	10:00~10:40 健康太極拳40 澤井	9:45~10:15 アクアウォーク &ジヨグ30 永山		10:30 【有料】 スタジオヨガピス		詳細はポスターにて	10:40 【有料】 スタジオヨガピス	
11:00~11:30 ダンスWAVE30 加藤		11:00~11:30 ワークアウトヨガ 30 安西	10:20~10:50 クロール30 城和		11:45 【有料】 スタジオヨガピス			11:30~(60分) 有料イベント 「ポールストレッチ」 高館	12:10 【有料】 スタジオヨガピス
11:50~12:30 エアロサーキット 40 加藤	GW有料イベント 太極拳がはじめて の方でもご参 加いただけます!! 丁寧にわかりや すくお伝えします。	11:50~12:30 ZUMBA40 西山	GW ★初ZUMBA★ 楽しく踊りま しょう♪	11:30~12:00 シェイパンプ30 西山		最大4コース 使用致します	詳細はポスターにて		
12:50~13:30 CSLive カラダデトックス 40(REC)		12:50~13:20 ファイトアタック BEAT30 西山	13:00~13:30 アクアピクス30 加藤		12:20~13:00 ピラティス40 高木				12:20~12:50 アクアダンス30 松本
14:00~(60分) 有料イベント 「初めての 42式総合太極拳」 澤井 参加費 1650円 詳細はポスターにて	【要申込】 キッズ対象 プール開放 13:30~ 15:00	13:40~14:20 CSLiveスムーズ &ヒーリング40 (REC)	13:50~ スイム1000 25M×40本 加藤	13:15~13:55 CS LIVE Lati Lati 40 (REC)		最大4コース 使用致します	13:35~14:05 ファイトアタック BEAT30 西山	14:20~14:50 カラダデトックス 30 鈴木	
キッズ 短期体育 教室 15:00~ 17:30	キッズ 短期水泳 教室 15:00~	14:40~15:10 CS LIVE リズムライド30 (REC)	GW スペシャル スイムでGO! 波にのりスイスイ	キッズ体育 スクール 14:00~ 17:30	キッズダンス スクール 14:30~ 17:30		キッズ スイミング スクール 13:10~ 18:30	14:20~14:50 カラダデトックス 30 鈴木	キッズ体育 スクール 15:00~ 18:30

祝日営業時間 9:00~ 19:00 (スポーツエリア利用時間 18:45)
 ※MM会員の皆様 4/29(月)・5/3(金)・5/4(土)・5/6(月)の祝日は19:00~
 ご利用頂けます。
 メンバーの皆様は、現月会費プラス1,100円~1,650円でMM会員追加登録ができます。
 ご登録後ジムエリアが通常営業時間後にご利用頂けます。(その他諸費用あり詳細は受付まで)

5/1(水)・2(木)・5(日)は通常での営業となります。
 ※5/1(水)・2(木)は15:00~17:30
 キッズ短期水泳教室を開催予定にてウォーキングプールを使用致します。
 5/4(土)からは、キッズスクール通常練習となります。