



# 【4/19訂正版】 5/2(土)~5/6(水) GW特別レッスンスケジュール

		5/2(土)		5/3(日)		5/4(月)				5/5(火)				5/6(水)																
		スタジオTower		スタジオHOT		スタジオBike		プール		スタジオTower		スタジオHOT		スタジオBike		プール														
OPEN(9:00)																														
9:00	通常プログラムとなります。 レッスンスケジュールを ご確認ください。																													
9:30																														
10:00			10:00~(40) ヨガ 植木 <b>予約</b>		10:00~(30) ポーキングレッスン 山中 <b>予約</b>		FWA公認ポーキング講師による 特別レッスンを無料で行います。 コンテストに出る、出ないは 問いません。どんな感じなのか？ 一度体験してみませんか？ 皆様のご参加 お待ちしております！ 		10:00~(40) シンプルエアロ 尾崎 <b>予約</b>		10:00~(40) HOTピラティス 関根 <b>予約</b>		10:00~(30) クロール 飯田																	
10:30							10:30~(60) 目指せマスターズ 田中(慎)		11:00~(30) モビリティストレッチ 十河 <b>予約</b>				11:00~(45) ベビースイミング スクール																	
11:00			11:00~(40) シェイプパンブ 山中 <b>予約</b>		10:50~(40) リズムライド 十河 <b>予約</b>																									
11:30							11:45~(45) アクアピクス 山田(崇)		12:00~(40) シェイプパンブ 松本 <b>予約</b>																					
12:00			12:00~(40) ファイトアタックBEAT 根岸 <b>予約</b>		12:10~(30) HOTストレッチ 山中 <b>予約</b>								12:00~(40) リズムライド 十河 <b>予約</b>				休館日の 祝日特別営業となります。 9:00~21:00 レッスンの設定はございません。 全会員区分 ご利用いただけます。													
12:30													12:25~(60) スイムトレーニング 金子																	
13:00			13:00~(40) ZUMBA 歌川 <b>予約</b>		13:50~(40) カラダデトックス 関根 <b>予約</b>		13:00~(30) 初級クロール 阿部		13:10~(40) ZenYoga 飯田 <b>予約</b>				13:30~(30) 成人スイミング 金子																	
13:30			【祝日限定】 歌川Rをお呼びして ZUMBAをお送りいたします。 たくさんのご参加お待ち しております。 				【祝日限定】 今回は タッチターンを練習します。				14:05~(30) HOTストレッチ 岩瀬 <b>予約</b>																			
14:00							15:00~(60) キッズスイミング スクール 【幼児】						15:00~(60) キッズスイミング スクール 【幼児】																	
14:30							16:00~(60) キッズスイミング スクール 【児童】						16:00~(60) キッズスイミング スクール 【児童】																	
15:00	【ご利用のご案内】 ・スタジオレッスンご参加の場合は、 オンライン予約が必要となります。  ・プールレッスンが行われている時間帯でも 別のコースはご自由にご利用いただけます。  ・5/4(月)、5/5(火)は、祝日のため モーニング、デイトタイム、ナイトメンバーの方は 別途施設利用料(2,200円)を頂戴いたします。		15:30~(60) キッズダンス スクール 【幼児】				17:00~(60) キッズスイミング スクール 【児童】						17:00~(60) キッズスイミング スクール 【児童】																	
15:30			16:30~(60) キッズダンス スクール 【児童】				18:00~(60) キッズスイミング スクール 【児童】						18:00~(60) キッズスイミング スクール 【児童】																	
16:00							18:30~(40) キッズスイミング スクール 【児童】		【祝日限定】 特別バージョンで お送りいたします！		18:30~(40) 骨盤エクササイズ 佳代 <b>予約</b>		18:30~(40) キッズスイミング スクール 【児童】																	
16:30							19:05~(30) フィンスイム 佐藤		18:50~(30) シェイプパンブ 田中(慎) <b>予約</b>				19:20~(30) 成人スイミング 岩瀬																	
17:00			18:30~(40) ファイトアタックPRO 根岸 <b>予約</b>		18:40~(40) HOTヨガ 多田 <b>予約</b>		19:40~(30) 成人スイミング 佐藤		19:40~(40) ZUMBA 中道 <b>予約</b>		19:30~(40) HOTヨガ 佳代 <b>予約</b>		19:40~(30) リズムライド 松本 <b>予約</b>		19:55~(30) 平泳ぎ 岩瀬															
17:30			19:30~(40) HIPHOP 田中(英) <b>予約</b>																											
18:00	END(20:30)																													
18:30	CLOSE(21:00)																													
19:00	END(20:30)																													
19:30	CLOSE(21:00)																													
20:00	END(20:30)																													
20:30	CLOSE(21:00)																													
21:00	END(20:30)																													
21:30	CLOSE(21:00)																													