

ゴールデンウィークレッスンスケジュール

<ゴールデンウィーク 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 | | 9:00~10:00 キッズ体育スクール 【有料】 | | | | | |
| 10:00 | | | | | | 9:40~10:20 カラダデトックス CS Live【REC】 | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | 10:40~11:20 ZUMBA 山岸 | 10:00~12:00 プール開放 【有料】 ※最大2コース使用いたします | 10:40~11:10 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】 | 10:30~11:10 HOTボディケアストレッチ 高橋 | 10:40~11:20 ZUMBA 山岸 | 10:30~11:15 ベビースイミングスクール 【有料】 |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | 11:35~12:05 ファイトアタックBEAT 河目 | | 11:25~11:55 FIT jam 橋口 | | | 10:00~12:30 ハッピーファミリーアワー 【有料】 | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | 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 | 12:15~12:55 シェイプパンプ 大井田 | | | | 11:40~12:10 初級平泳ぎ 雨海 |
| 13:30 | | | | | | | |
| 14:00 | 13:15~13:45 ポルトブラ 片岡 | 13:10~13:40 初級クロール 河目 | 13:15~13:55 エアサイクル/パワーライド 大井田 | | | 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 |
| 14:30 | | | | | | 12:50~13:20 アクアウオーク&ジョグ 鎌田 | |
| 15:00 | 14:00~14:40 リンパケアヨガ 片岡 | | | | | 13:30~14:00 フィンフリー | 13:15~13:45 シンプルエアロ 片岡 |
| 15:30 | | | | | | | 13:30~14:00 個人指導水泳【有料】 |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:30 | 16:00~17:00 逆上がり教室 【有料】 | | | | | 14:30~15:10 シェイプパンプ 上野 & 小島 | 14:00~14:40 ユニバーサルヨガMARS 片岡 |
| 17:00 | | | | | | 14:30~16:00 プール開放 【有料】 | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | 15:25~16:05 ファイトアタックPRO 上野 | 15:30~18:30 キッズ体育スクール 【有料】 |
| 18:30 | | | | | | 16:20~17:00 シンプルエアロ 上野 | 15:30~18:30 キッズスイミングスクール 【有料】 |
| 19:00 | | | | | | 17:20~18:00 パワーライド 上野 | |

「ポルトブラ」
バリエ・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
感じ取っていただけるレッスンです！



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。

