

# 5月6日(水)

## 憲法記念日振替休日レッスンスケジュール

**営業時間 9:00~19:00(運動施設18:45まで)**

スタジオレッスンのご参加は、オンライン予約システムで事前のご予約が必要です。レッスン日を含めた1週間前よりご予約いただけます。

	1スタジオ 定員46名	2スタジオ 定員30名	ジム	25Mプール	20Mプール	アリーナ	
9:00			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                     いつもよりもたくさん歩いて動きます♪                      ???は...なにをやるかお楽しみに!                 </div>				
9:30							
10:00						9:30~10:00 アクアウォーク +??田口	
10:30	10:20~11:00 シェイパンプ 「強」女子コラボ 店長 池山×小泉	10:20~11:00 フラエクササイズ 西田			10:15~10:45 初級バタフライ 飯島	※全コースクローズ	
11:00					※2コース使用		10:50~準備
11:30	11:20~12:00 ファイトアタックBEAT 夢の師弟コラボ ジェネトン×石田	11:20~12:00 ピラティス 西田					11:10~12:00 パビー体育 スクール ※半面クローズ
12:00							~12:30 片付け
12:30	12:20~13:00 シンプルステップ 堀川	12:20~13:00 セルフボディ コンディショニング 笹本			12:00~13:00 成人スイミング スクール(中級) 飯島	※1コース使用	
13:00							
13:30	13:20~14:00 オリジナルエアロ 松原	13:30~14:40 【有料】大貫IR ストレッチボール イベント予定			13:00~14:00 成人スイミング スクール(初級) 飯島	※1コース使用	
14:00							
14:30	14:20~15:00 ボディケアストレッチ 加藤	Coming Soon !					
15:00					14:45~準備		14:40~準備
15:30		15:15~ 準備			15:00~16:00 キッズスイミング スクール	※2コース使用	15:00~16:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
16:00							
16:30	16:00~17:00 キッズダンス スクール	16:00~16:40 パワーライド -WGC- 寛田			16:00~17:00 キッズスイミング スクール	※全コースクローズ	16:00~17:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
17:00		~17:30 片付け					
17:30	17:00~18:00 キッズダンス スクール				17:00~18:00 キッズスイミング スクール	※全コースクローズ	17:00~18:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
18:00							
18:30					18:00~19:30 キッズスイミング スクール	※全コースクローズ	18:00~20:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
19:00							

**19:00 閉館**

【祝日ご利用にあたってのご案内】

- ・デイトム、ナイト、ビジネスナイト、スクールママババ区分のお客様は、施設利用にあたり時間外利用料金1,650円(税込)が必要です。
- ・フィットネスナビポイントでインビテーションチケットに交換をご希望の場合は、前日までの交換をお勧めいたします。

※当日は受付が込み合う為、ご協力をお願いいたします。

# ゴールデンウィーク 特別イベント企画④

## 参加者募集中!

### ほぐしとトレーニング

前回大好評につき第2弾!

ストレッチポールを用いてストレッチを一緒に学びます。  
意外と奥の深い…ポールを有効に使って普段のコンディショニングを  
さらにより良いものにしてみませんか?

#### 日程

5/6(水)  
13:30~14:40  
第1スタジオにて開催

#### 参加費

2,500円(税込)

#### 定員

15名 (最少催行14名)

#### その他

#### 講師



大貫 愛子

ストレッチだけでなく  
ポールを使った  
トレーニングも  
実施いたします♪

★**4/20(月) 12:00~申込開始**となります。締切: 5/4(月)

右記QRコードからお申込みください。

期日前の申込は無効となりますのでご注意ください。



- ・一般の方は、別途施設利用料1,100円が必要になります。
- ・他クラブ会員の方はイベント開始30分前から終了45分後までご入館いただけます。
- ・キャンセルは前日までの申し入れで全額返金いたします。  
それ以降は返金いたしかねますので予めご了承ください。