

# 5月4日(土)祝日スケジュール

	スタジオ シャンティ	スタジオ ダーナ	プール
9:00	営業時間 9:00~19:00 (スポーツエリアのご利用は18:45までとなります。)		
			10:00~12:00
11:00	10:30~11:10 イージーバレエ エクササイズ 丸山 美香	10:50~11:30 コンビネーションステップ 阿部 日佐子 <span>定員30名</span>	10:00~12:00 初心者 優先 コース 2コース 開放  キッズスイムスクール 1コース使用
12:00	11:30~12:10 アロマリラックスヨガ (ラベンダー×ユーカリ×ペパーミントの香り) 丸山 美香	11:50~12:30 オリジナルステップ 阿部 日佐子 <span>定員30名</span>	12:00~13:00 キッズスイムスクール 2コース使用
13:00	12:40~13:20 健康体操 竹花 佐智子		13:20~13:50 アクアダンス 内堀 雄人
14:00	13:40~14:20 ピラティス 坂詰 友美	13:50~14:30 パワーライド 亀井 智貴 <span>定員20名</span>	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: white; background-color: blue; margin: 0;">ご注意ください</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: blue; margin: 10px 0 0 0;">土曜日の フィットネス メンバーの プール利用 開始時間は 10:00からと なります</p> </div>
15:00	14:40~15:20 ボディーケアストレッチ 瀧本 裕子	14:55~15:35 シェイプパンプ 藤田 海斗 <span>定員30名</span>	
16:00	15:45~16:25 ヨガ 坂詰 友美	15:50~16:30 ZUMBA 瀧本 裕子	
17:00			
18:00	<p>※シャンティ・ダーナスタジオは、オンライン予約が必要です。 予約開始：4/28(日)9:00~となります。</p> <p>【利用可能コース区分】●全国シングルA・C ●シングルA・C ●ファミリーパック ●ファミリーA ●スチューデント ●ナイト&amp;ホリデー ●ホリデー ●コーポレート 上記コース区分以外は時間外利用料¥1,650が必要となります。 (各種手続き受付時間 11:00~18:00となります。)</p>		
19:00			