

# ゴールデンウィークに伴うタイムスケジュール 4月27日(土)~4月30日(火)

	4月27日(土)		4月28日(日)		4月29日(月・祝)			4月30日(火)				
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	玄関前	スタジオ	プール			
9:00		ス		ス						9:00		
30		9:10~13:40		9:10~13:40						30		
10:00		子どもスイミングスクール (最大4コース利用)		子どもスイミングスクール (最大4コース利用)						10:00		
30											30	
11:00	10:45~11:30 ボディバランス45FX 三阪 恵											11:00
30	ス											30
12:00	11:45~12:15 青竹エクササイズ 中安 真一											12:00
30	ス									30		
13:00	12:30~13:00 ストレッチポール運動 中安 真一									13:00		
30										30		
14:00	13:30~14:15 ボディジャム45 三阪 恵									14:00		
30	ス									30		
15:00	14:30~15:15 X55(45分) -エクストリーム55- 大久保 広之									15:00		
30										30		
16:00										16:00		
30										30		
17:00										17:00		
30										30		
18:00										18:00		
30	ス									30		
19:00	18:15~19:15 はじめてLOCK 小学生・初心者									19:00		
30	ス									30		
20:00	19:30~20:30 LOCK初級 中高生~大人・経験者									20:00		
30										30		
21:00										21:00		

■スケジュールにつきましては、都合により休講・変更する場合がございます。変更の際は、館内掲示、当施設HP・ブログにてご案内いたします。  
 ■営業時間：月~金9:00~22:00 土・日・祝日 9:00~21:00 (マシンジム、プールは営業終了30分前までご利用いただけます。) 木曜休館日



すべての始まりに  
『集中』と『持続』を求める人の  
スタートアップドリンク  
エナジードリンクとしては数少ない  
クエン酸約3,000mg配合の商品です！  
フロントにて販売中！ 1本 150円(税込)

凝り固まった筋肉がほぐれる！  
フィットネスボール

「フィットネスボール」は、体軸を整え形成するという  
フィットネスのコンディショニングトレーニングで使われる  
ツールです。円柱状の「フィットネスボール」を利用して、  
バランスをとりながらエクササイズを行うことで体軸を整えます。

4 Color

Black ブラック Lavender ラベンダー Pink ピンク Ivory アイボリー

通常価格 7,678円 (税込)

# ゴールデンウィークに伴うタイムスケジュール 5月1日(水)～5月6日(月)

	5月 1日(水)		5月 2日(木)	5月 3日(金・祝)		5月 4日(土・祝)		5月 5日(日・祝)		5月 6日(月・振替休日)			
	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	スタジオ	プール		
9:00			休館日									9:00	
30	9:30～10:30												30
10:00	ヨガ(体) 寺谷 麻美												10:00
30													30
11:00	10:45～11:30 バレトン (スタンディングフロー) 寺谷 麻美	11:00～11:30 はじめてスイム 廣嶋 智恵美											11:00
30													30
12:00	11:45～12:30 太極拳 弓削 泉	11:40～12:10 平泳ぎ(初級) 廣嶋 智恵美											12:00
30													30
13:00	12:45～13:15 ボディコンバット30 布留川 卓也	12:20～12:50 ツイストクロス 畑中 凌輔											13:00
30													30
14:00													14:00
30													30
15:00												15:00	
30		15:30～18:50 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">ス</span>										30	
16:00		子どもスイミングスクール (最大4コース利用)										16:00	
30												30	
17:00												17:00	
30												30	
18:00												18:00	
30												30	
19:00	18:45～19:15 ボディパンプ30 三阪 恵											19:00	
30												30	
20:00	19:30～20:15 ボディジャム45 江口 絵里子	19:20～19:50 スイム30 畑中 凌輔										20:00	
30												30	
21:00	20:30～21:15 ボディアタック45 畑中 凌輔	20:00～20:30 ツイストクロス 大久保 広之										21:00	

← 初めの方も安心してご参加いただけるプログラム

ス ← 別途参加費が必要なクラス。

30 ← 定員30名のクラス  
(マークなしのスタジオプログラムは定員35名)