

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！
フィットネスポール

「フィットネスポール」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「フィットネスポール」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							9:10～13:40 ス		9:10～13:40 ス		30			
10:00	ヨガ(体) 寺谷 麻美							子どもスイミングスクール (最大4コース利用)			10:00～10:30 ストレッチ30 布留川 卓也		10:00		
30											10:45～11:45		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			11:30～12:00 腰痛ケアアアクア マーティン祐平		11:45～12:15 青竹エクササイズ 中安 真一 30			11:15～11:45 30 コアクロス 中安 真一		ヨガ(心) 寺谷 麻美	11:30～12:00 腰痛ケアアアクア マーティン祐平	11:00	
30										12:00～12:30 30 ストレッチポール運動 中安 真一				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			11:30～12:30 ボディバランス 江口 絵里子		12:15～12:45 クロール(初級) 廣嶋 智恵美					12:00～12:30 30 ボディバンプ30 布留川 卓也	12:15～12:45 クロール(初級) 山本 大貴	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			12:45～13:15 30 ストレッチポール運動 大久保 広之		12:30～13:00 30 ストレッチポール運動 中安 真一							13:00	
30					13:30～14:00 30 ダンベル&チューブ 畑中 凌輔								13:00～13:30 背泳ぎ(初級) 廣嶋 智恵美	30	
14:00							13:15～14:15			13:30～14:30 30				14:00	
30							ボディジャム 江口 絵里子			ボディバンプ 布留川 卓也				30	
15:00					14:15～15:00 メガダンス45 江口 絵里子		14:30～15:15 30 X55(45分) -エクストリーム55- 大久保 広之		14:10～14:40 バタフライ(初級) 上田 竜也		14:10～14:40 スイム30 畑中 凌輔		15:00		
30		15:30～18:50 ス							14:50～15:20 背泳ぎ(初級) 上田 竜也		14:50～15:20 腰痛ケアアアクア マーティン祐平		30		
16:00		子どもスイミングスクール (最大4コース利用)					15:30～16:30					15:45～16:30 ス 運動あそび教室 年長	15:30～18:50 ス	16:00	
30							ボディバランス 江口 絵里子						子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	30	
17:00															17:00
30															30
18:00															18:00
30															30
19:00	18:45～19:15 30 ボディバンプ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		19:30～20:30 ボディコンバット 大久保 広之		19:30～20:00 平泳ぎ(初級) 山本 大貴				19:15～20:15 ボディアタック 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			

 ← 初めて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)