

| 時間 | 4/29(金・祝) | | 4/30(土) | | 5/1(日) | 5/2(月) | 5/3(火・祝) | | 5/4(水・祝) | | 5/5(木・祝) | | 時間 | |
|-------|--|--|-------------|-------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---|
| | 多目的室 | プール | 多目的室 | プール | 多目的室・プール | 多目的室・プール | 多目的室 | プール | 多目的室 | プール | 多目的室 | プール | | |
| | <p>◎太枠はプログラム変更となります。 ※整理券配布は、前レッスン開始15分後となります。</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">2022年4月29日(金)～5月5日(木) GW特別タイムスケジュール</p> | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | <p>10:00～17:00</p> <p>ファミリーコース (プール開放デー)</p> <p>(2～3コース) 設置</p> <p>※フリー遊泳コースを制限して開催します。予め、ご了承ください。</p> <p>(ファミリーコースとは)会員の方も一般の方もお子様・お孫様と一緒にプールをご利用頂けるコースです。 ※一般の方はプール利用料が必要です。 ※小学3年生までのお子様は、必ず保護者同伴でご利用頂きます。その他、ご不明点はお近くのスタッフまでお尋ねください。</p> | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 10:15～10:45 アロマリラックス 鴻上 | | ◎ | 10:45～11:45 | ◎ | 10:30～11:00 リズム体操 飛鷹 | ◎ | 10:30～11:00 踏み台シェイプ 飛鷹 | ◎ | 10:30～11:15 ヨガ(心) 曾我 | ◎ | 10:30～11:15 ヨガ(心) 曾我 | ◎ | |
| 30 | | | 10:45～11:45 | ◎ | 11:20～11:40 ウエストシェイプ 大西 | ◎ | 11:20～12:20 ZUMBA(ズンバ) 尾崎 | ◎ | 11:35～12:20 ワークアウトエアロ 鴻上 | ◎ | 11:35～12:20 ワークアウトエアロ 鴻上 | ◎ | 11:35～12:20 ワークアウトエアロ 鴻上 | ◎ |
| 45 | | | 10:45～11:45 | ◎ | 12:00～12:30 ダンベル体操 武田龍 | ◎ | 12:40～13:25 ボディパンプ45 大西 | ◎ | 12:40～13:25 ボール体操 鴻上 | ◎ | 12:40～13:25 ボール体操 鴻上 | ◎ | 12:40～13:25 ボール体操 鴻上 | ◎ |
| 11:00 | 11:05～11:50 シェイプエアロ 鴻上 | | 10:45～11:45 | ◎ | 13:00～14:00 ヨガ(体) 後藤 | ◎ | 13:45～14:45 ヨガ(心) 後藤 | ◎ | 13:45～14:45 ボディバランス 大西 | ◎ | 13:45～14:45 ボディバランス 大西 | ◎ | 13:45～14:45 ボディバランス 大西 | ◎ |
| 15 | | | 10:45～11:45 | ◎ | 14:20～15:20 ボディコンバット 大西 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ |
| 30 | | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ |
| 45 | | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ |
| 12:00 | 12:10～12:55 オリジナル健康体操 鴻上 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ |
| 15 | | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ |
| 30 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 45 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 13:00 | 13:15～14:00 ヨガ(体) 曾我 | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 15 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 30 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 45 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 14:00 | 14:20～15:05 ディスコ 田井 | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 15 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 30 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 45 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 15:00 | 15:25～15:45 ダンベル体操/武田龍 | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 15 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 30 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 45 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 16:00 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 15 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 30 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 45 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 17:00 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 15 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 30 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 45 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 18:00 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 15 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 30 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 45 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 19:00 | 祝日短縮営業 | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 15 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 30 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 45 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 20:00 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 15 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 30 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 45 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 21:00 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 15 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 30 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 45 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 22:00 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 15 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 30 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 45 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |
| 23:00 | | 10:45～11:45 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | |

①スタジオプログラムのレッスン間隔は20分以上※換気、清掃の為 ②ステップ台等の道具は各自で除菌清掃を行っていただきます。
③定員はヨガ等その場で行う場合は24名、動きのあるプログラムは20名です。 スタジオ内に目印をつけております。

