

☆憲法記念日☆

5月3日(火)

☆みどりの日☆

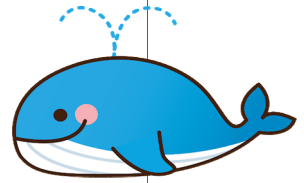
5月4日(水)

☆こどもの日☆

5月5日(木)

	A	B	C	プール		A	B	C	プール		A	B	C	プール	
10:30	ベーシックエアロ45 10:30~11:15 柴田 悦子	機能改善ヨガ50 10:35~11:25 はづき		アクア30 10:45~11:15 川島 博美		サルセッション60 10:30~11:30 ゆうこ	ポールストレッチ45 10:35~11:20 柴田 悦子				10:30	サルセッション60 10:30~11:30 美樹	リラックスヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子		10:30
11:00											11:00				11:00
11:30											11:30				11:30
12:00	ポールストレッチ40 11:50~12:30 柴田 悦子	スローエアロビック40 11:55~12:35 はづき				リトモス45 12:00~12:45 ゆうこ	リラックスヨガ 11:50~12:35 柴田 悦子				12:00	Rootz 12:00~12:45 美樹	機能改善ヨガ50 11:50~12:40 柴田 悦子		12:00
12:30											12:30				12:30
13:00	ZUMBA45 13:00~13:45 はづき	バレトン45 13:05~13:50 中橋 早織				CHOREOLOGY45 13:15~14:00 ゆうこ	ヨガ45 13:05~13:50 柴田 悦子				13:00	バレトン45 13:15~14:00 若松 宏美			13:00
13:30											13:30				13:30
14:00											14:00				14:00
14:30	リトモス45 14:15~15:00 TOMOMI	リラックスヨガ45 14:20~15:05 中橋 早織				コアコンディショニング 14:30~15:15 津久田 昌浩					14:30	美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美			14:30
15:00											15:00				15:00
15:30	FATBURN EXTREME 15:30~16:00 TOMOMI										15:30				15:30
16:00						ZUMBA45 15:45~16:30 はづき					16:00	リトモス45 15:45~16:30 津久田 昌浩			16:00
16:30	コアコンディショニング 16:30~17:15 津久田 昌浩										16:30				16:30
17:00						機能改善ヨガ50 17:00~17:50 はづき					17:00	コアコンディショニング 17:00~17:45 津久田 昌浩			17:00
17:30											17:30				17:30
18:00											18:00				18:00
18:30											18:30				18:30
19:00											19:00				19:00
19:30											19:30				19:30

全力で自分と向き合う30分”
FATBURN
EXTREME
自重で動く20分間のHIITプログラム。脂肪燃焼効果が期待できます。全力でチャレンジしてみましょう！新たな自分が発見できるかも？！



閉館時間 20:00

閉館時間 20:00

閉館時間 20:00