

# GW(4/29~5/6)レッスンスケジュール

4/29~5/6は全ての会員様が利用可能です

4月29日(昭和の日) 月曜日		4月30日(国民の休日) 火曜日		5月1日(新天皇即位日) 水曜日		5月2日(国民の休日) 木曜日	
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
ピラティス【30】 10:30~11:15 大岸	ウォーク&ジョグ【35】 10:30~11:00 萩野	骨盤ストレッチ【30】 10:20~11:05 増谷	水中歩行【35】 10:25~10:55 叶夢	腰痛予防体操【30】 10:30~11:00 岩本	水中歩行【35】 10:30~11:00 萩野	朝ヨガ【30】 10:30~11:00 修安	アクア【35】 10:30~11:00 萩野
ウォーク&ストレッチ【30】 11:25~12:15 大岸	はじめてクロール【20】 11:15~11:45 萩野	マナフラフットセラピー【30】 11:20~12:05 増谷	アクア【35】 11:05~11:35 叶夢	ビギナーEX【30】 11:10~11:40 岩本	初歩のワンポイント【20】 11:15~12:00 萩野	やさしいエアロ 11:15~12:00 修安	はじめて背泳ぎ 11:15~11:45 萩野
ヨガ【30】 12:30~13:30 修安		骨盤ゆらぎ体操【30】 12:15~13:05 石本	パーソナル《有料》 11:45~12:15 竹山	美しいハタヨガ【30】 11:50~12:50 坂井		マイアミダンス 12:15~13:05 伊東	
やさしいエアロ 13:45~14:30 修安	アクア【35】 14:15~14:45 萩野	たのしいエアロ 13:15~14:00 森	パーソナル《有料》 12:15~12:45 竹山	30分エアロ 13:00~13:30 坂井		懐かしソングで青竹【30】 13:20~14:05 高城	ワンポイント【20】 13:30~14:00 川脇
ボディメンテナンス【30】 14:45~15:45 田中	たくさん泳ごう【20】 15:00~15:30 平田	自分整体50【30】 14:10~15:00 岩本	パーソナル《有料》 12:50~13:20 竹山	シナプソロジー【30】 13:40~14:10 叶夢	4泳法【20】 14:00~14:30 萩野	かんたんステップ【20】 14:20~14:50 川脇	コンディショニング&ウォーク【30】 14:20~14:50 松本
ジャズダンス 16:00~17:00 田中		やさしいステップ 15:10~15:55 高城	中級クロール【12】《有料》 13:25~14:10 竹山	ウォーク&ストレッチ【30】 14:20~14:50 岩本	アクア【35】 14:40~15:10 叶夢	フリースタイルヨガ【30】 15:00~15:50 Rosa ゆき	アクア【35】 15:00~15:30 松本

ジム・プールのご利用は20:30迄。閉館は21:00です。  
皆様のご参加をお待ちしております。

5月3日(憲法記念日) 金曜日		5月4日(みどりの日) 土曜日		5月5日(こどもの日) 日曜日		5月6日(振替休日) 月曜日	
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
リラックスヨガ【30】 10:30~11:15 マミ	はじめてクロール【20】 10:30~11:00 叶夢	健康体操ストレッチ【30】 10:20~10:50 HISAMI	初歩のワンポイント【20】 10:30~11:00 萩野	朝ヨガ【30】 10:20~10:50 修安	アクア45【35】 10:30~11:15 叶夢	ストレッチボール【20】 10:30~11:00 岩本	アクア【35】 10:30~11:00 大岸
ボールコンディショニング【20】 11:30~12:00 岩本	ウォーク&ジョグ【35】 11:10~11:40 叶夢	オリジナルピラティス【20】 11:00~12:00 HISAMI	アクア45【35】 11:10~11:55 松本	気功ニューロン体操【30】 11:00~11:45 修安	ワンポイント【20】 11:25~12:10 叶夢	NEW ラジヨガ【30】 11:15~12:00 岩本	ワンポイント【20】 11:15~11:45 井濱
ウォーク&ストレッチ【30】 12:15~12:45 大岸	初級教室【8】《有料》 11:50~12:35 叶夢	身体調整ストレッチ【30】 12:15~13:00 松本		背骨コンディショニング【30】 12:00~13:00 修安	エンジョイスイム【20】 12:20~12:50 叶夢	ウォーク&ストレッチ【30】 12:10~12:55 大岸	
ヨガ【30】 12:55~13:40 大岸	初歩のクロール・平泳ぎ【20】 13:30~14:00 萩野	初級ステップ【20】 13:15~14:00 伊東	クロール～息継ぎ練習～【20】 13:30~14:00 萩野	チャレンジエアロ 13:10~14:00 亀崎		ヨガ【30】 13:05~13:50 大岸	
やさしいボール【30】 13:55~14:40 岩本	アクア【35】 14:15~14:45 大岸	骨盤ストレッチ【30】 14:15~15:00 鍋嶋	アクア【35】 14:15~14:45 萩野	ボディメイク【30】 14:15~15:00 松本		エアロ NEW! 14:00~14:45 宮田	アクア【35】 14:15~14:45 萩野
マイアミダンス～back number～ 14:50~15:50 伊東	ワンポイント【20】 NEW 15:00~15:30 井濱	たのしいエアロ 15:10~16:00 末村	たくさん泳ごう【20】 15:00~15:30 萩野	ヨガ【30】 15:15~16:00 大岸	水中歩行【35】 15:15~15:45 松本	背骨コンディショニング【30】 15:00~15:50 宮田	たのしく泳ごう【20】 15:00~15:30 萩野
	ワンポイント/井濱 ジムスタッフの井濱くんが 講師を担当されます！ 楽しく泳げるレッスンを 目指しますので、 みなさん是非一緒に 泳ぎましょう！	フリースタイルダンス 16:10~17:10 井上		バレエ 16:15~17:15 サチー	アクア【35】 15:55~16:25 松本	フリースタイルダンス NEW! 16:00~17:00 セナ	

ジム・プールのご利用は20:30迄。閉館は21:00です。  
皆様のご参加をお待ちしております。

