特別編成プログラム 5/1(金)～5/6(水)

5/1金曜日

スタジオ	フロア	プール
12:15～12:45 ストレッチポール 石井 梨江	10:40～10:55 シェイプTIME脚・お尻	10:30～11:00 アクアウォーキング 松下 みどり
13:15～14:00 ダンス初級 岡本 由香子	11:30～12:00 マシン ガイダンス	11:15～11:45 すいすいクロール⑤
14:30～15:00 パワーヨガ 岡本 由香子	12:30～13:00 マシン ガイダンス	
	14:30～15:00 マシン ガイダンス	
	15:30～16:00 マシン ガイダンス	
	19:30～20:00 マシン ガイダンス	
	20:30～21:00 マシン ガイダンス	

5/2土曜日

スタジオ	フロア
10:15～10:45 エアロビクス初級 尾寄 祐作	
11:15～11:45 エアロビクス中級 尾寄 祐作	11:30～12:00 マシン ガイダンス
12:15～13:00 ヨガ yukina	12:30～13:00 マシン ガイダンス
	14:30～15:00 マシン ガイダンス
	15:30～16:00 マシン ガイダンス
19:00～19:30 ボディコン 大石 拓哉	19:30～20:00 マシン ガイダンス
	20:30～21:00 マシン ガイダンス

5/3日曜日

スタジオ	フロア	プール
		10:30～11:00 アクアウォーキング 海本 善洋
	11:30～12:00 マシン ガイダンス	11:15～11:45 はじめてスイム⑥
12:30～13:00 Enjoy★RAMP 海本 善洋	12:30～13:00 マシン ガイダンス	
13:30～14:15 パワーヨガ nao		
14:45～15:15 ボディシェイパー 大石 拓哉	14:30～15:00 マシン ガイダンス	
	15:30～16:00 マシン ガイダンス	

5/4月曜日

スタジオ	フロア	プール
		10:30～11:00 アクアダンベル 伊志嶺 智未
11:15～11:45 エアロビクス初級 yoshi	11:30～12:00 マシン ガイダンス	11:15～11:45 はじめてスイム①
12:15～13:00 ヨガ Kazumi	12:30～13:00 マシン ガイダンス	
	13:00～13:15 シェイプTIME脚・お尻	
14:30～15:00 エアロビクス中級 濱田 信治	14:30～15:00 マシン ガイダンス	14:00～14:30 すいすいクロール②
	15:30～16:00 マシン ガイダンス	

5/5火曜日

スタジオ	フロア	プール
	10:45～11:00 シェイプTIME脚・お尻	10:30～11:00 アクアビクス 田中 友基
	11:30～12:00 マシン ガイダンス	
12:30～13:00 ストレッチポール 石井 梨江	12:30～13:00 マシン ガイダンス	13:00～13:30 中級スイムレッスン③ 松下 みどり
13:30～14:00 エアロビクス中級 本村 裕美		
14:30～15:00 ピラティス 本村 裕美	14:30～15:00 マシン ガイダンス	
	15:30～16:00 マシン ガイダンス	

5/6水曜日

スタジオ	フロア	プール
10:15～10:45 エアロビクス初級 窪津 佐久美	10:45～11:00 ストレッチ	10:30～11:00 アクアダンベル 海本 善洋
11:15～11:45 B-RAMP ～女性限定～ 窪津 佐久美	11:30～12:00 マシン ガイダンス	
12:15～13:00 ヨガ 森本 理恵	12:30～13:00 マシン ガイダンス	
	14:30～15:00 マシン ガイダンス	
14:45～15:30 パワーヨガ 長瀬 弘枝	15:30～16:00 マシン ガイダンス	