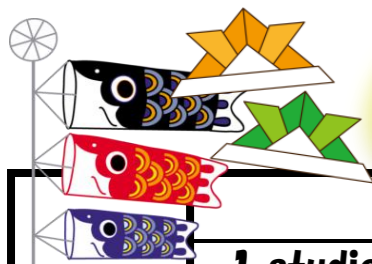


GW特別スケジュール



	5月3日(木)祝日				5月4日(金)祝日				5月5日(土)祝日			
	1 studio	2 studio	3 studio	pool	1 studio	2 studio	3 studio	pool	1 studio	2 studio	3 studio	pool
10:00												
10:30	10:30~ BOSU BALANCE40 yoko	10:30~ シンプルエアロ 45 島津	10:30~ 	10:30~ はじめてスイム30 稲葉	10:30~ シェイブホクシンク 60 MIWA	10:30~ 宮廷気功 60 倉林	10:30~ 	10:20~ アクアビクス30 閉口	10:40~ ADIDAS YOGA 50 高屋敷	10:30~ ポルトブラ 45 太田	10:30~ 	10:30~ aqua ZUMBA 45 清水
11:00	11:30~	11:30~	11:35~	11:10~	11:45~	11:45~	11:45~	11:00~ アクアミット30 閉口	11:45~	11:40~	11:35~	11:30~
11:30	11:30~ ヒップホップ 60 rena	11:30~ アクティブヨガ 60 Chihiro	11:35~ ファイティングEX30 島津	11:10~ 目指せ25M 45 稲葉	11:45~ ADIDAS YOGA 50 進藤	11:45~ BODY ATTACK 60 AZU	11:45~ はじめてスイム30 熊谷(郁)	11:45~	11:45~ ピラティス 50 高屋敷	11:40~ adidas gym&run 40 濱口	11:35~ はじめてSTEP30 太田	11:30~ アクアビクス30 清水
12:00	12:30	12:45~	12:45~	12:15~	12:50~	13:00~	12:25~	12:50~	12:50~	12:40~	12:10~	12:10~
12:30	12:50~ ラテンエアロ 45 Chihiro	12:45~ ハルトン 50 Moe	12:45~ 全身シェイブ 45 yoko	12:15~ アクアビクス30 稲葉	12:50~ RITMOS 60 進藤	13:00~ シンプルエアロ 45 太田	12:25~ メトレーチャレンジ 45 熊谷(郁)	12:50~	12:50~ BOSU BALANCE40 SATFF	12:40~ ZUMBA 60 NINIE	12:10~ クロール集中30 馬場	12:10~ クロール集中30 馬場
13:00	13:30	13:50~	13:50~	14:00	14:10~	14:00~	14:10~	14:10~	13:45~	13:55~	14:10~	13:30~
13:30	13:50~ シェイブSTEP 45 Chihiro	13:50~ モムチャンフィットネス ベーシック 60 Moe	13:50~ 45分バージョンで しっかり全身シェイブアップ!	14:00	14:10~ BOSU BALL30 STAFF	14:00~ シンプルSTEP 45 太田	14:10~ ハリエストレッチ30 石井	14:10~ ハリエストレッチ30 石井	13:45~ シェイブホクシンク 60 MIWA	13:55~ ハルトン 50 高岡	14:10~ ポールストレッチ30 海野	13:30~ メトレーチャレンジ 45 馬場
14:00	14:30	15:00~	15:00~	15:00	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~
14:30	15:00~ ADIDAS YOGA 50 神	15:05~ ポルトブラ 45 高岡	15:00~ 	15:00~ アトハンススイム 45 島山	15:00~ POWER WORKOUT 50 yoko	15:00~ ハリエ入門 60 石井	15:00~ フォーム向上30 松田	15:00~ フォーム向上30 松田	15:00~ ボディ コンディショニング 60 宮石	15:00~ アクティブヨガ 60 海野	15:00~ 	15:00~
15:00	16:00	16:05~	16:05~	16:10	16:10~	16:15~	16:10~	16:10~	16:15~	16:15~	16:15~	16:30~
15:30	16:00~ FATBURN EXTREME30 STAFF	16:05~ ハリエ入門 60 神	16:05~ 	16:10	16:10~ ベーシックヨガ 50 河野	16:15~ ファイティングEX 60 yoko	16:10~ メトレーチャレンジ 45 松田	16:10~ メトレーチャレンジ 45 松田	16:15~ RADICAL POWER 60 STAFF	16:15~ シェイブエアロ 60 宮石	16:15~ 	16:30~ フィンスイム30 松本
16:00	17:00	17:30	17:30	17:30	18:00	18:00	18:00	18:00	17:30~	17:30~	17:10~	17:10~
16:30	17:00	17:30	17:30	17:30	18:00	18:00	18:00	18:00	17:30~ ハリエ入門 60 石井	17:30~ ハリエ入門 60 石井	17:10~ 目指せ25M 45 松本	17:10~ 目指せ25M 45 松本
17:00	17:30	18:00	18:00	18:00	18:30	18:30	18:30	18:30	18:05~	18:05~	18:05~	18:05~
17:30	18:00	18:30	18:30	18:30	19:00	19:00	19:00	19:00	18:05~ アトハンススイム 45 松本	18:05~ アトハンススイム 45 松本	18:05~ アトハンススイム 45 松本	18:05~ アトハンススイム 45 松本
18:00	18:30	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	18:05~ アトハンススイム 45 松本	18:05~ アトハンススイム 45 松本	18:05~ アトハンススイム 45 松本	18:05~ アトハンススイム 45 松本

☆☆祝日だけの特別レッスン☆☆

5/3(木)12:50~ ラテンエアロ45 Chihiro (1studio) ラテンダンスの曲線的な動きを取り入れたエアロビクスのクラス。エアロビクスの脂肪燃焼効果に加え、体幹部を使った動きがウエストやヒップに効きます！シェイプアップ効果抜群です。いつもと違うエアロビクスに参加してみたい方におススメです。

5/4(金)11:45~ BODY ATTACK60 AZU(2studio) エアロビクス・スポーツ・トレーニングの3つの要素で構成された高強度クラス。楽しい音楽に合わせてパワーとスタミナを養います。動きはとってもシンプルなので、気持ちよく汗をかきながら日頃のストレスを思う存分発散させてください！