

# GW特別スケジュール

		5月1日(水)祝日				5月2日(木)祝日				5月3日(金)祝日				5月4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	1 studio	2 studio	3 studio	pool		
4月30日(火) 休館日	10:30	10:45~ エアロ初級30 石附	10:20~ 太極舞 60 SABURI			10:35~ エアロ中級 45 島津	10:30~ バレエ入門 60 神	10:50~ ポティバランス 30 谷口	10:30~ はじめてスイム30 稲葉	10:30~ ベリーダンス 60 文華	10:30~ 宮廷気功 60 倉林		10:20 アクアピクス30 関口	10:20~ 骨盤シェイプ 60 KAYO	10:30~ ボルドフラ 45 太田		10:30~ aqua ZUMBA 45 清水		
	11:00	11:30~ ラテンダンス 60 SABURI	11:35~ ベーシックヨガ 50 河野	11:40~ 姿勢改善30 石附	11:35~ 目指せ25M 45 松本	11:40~ ジャズダンス 60 谷口	11:45~ アクティブヨガ 60 Chihiro	11:35~ ファイティングEX (初級)30 島津	11:10~ ④ 目指せ25M 45 稲葉	11:45~ POWER WORKOUT 50 yoko	11:45~ ピラティス 45 進藤		11:00 アクアミット30 関口	11:35~ ADIDAS YOGA 50 高屋敷	11:30~ STEP中上級 60 高橋(希)	11:35~ STEP初級30 太田	11:30~ アクアピクス 30 清水		
	12:00	12:50~ バレトン 50 神	12:40~ ZUMBA 60 NINIE	12:30~ FATBURN EXTREME30 STAFF	12:30~ はじめてスイム30 松本	13:00~ エアロ中級 45 宮石	13:00~ ZUMBA 60 田尻	13:00~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋	12:05~ フィンスイム30 稲葉	12:50~ BOXING WORKOUT 50 yoko	12:45~ RITMOS 60 進藤		12:25~ はじめてスイム30 熊谷(郁)	12:45~ マドレーチャレンジ 45 熊谷(郁)	12:45~ マル子整体30 高橋(希)	12:45~ ZUMBA 60 NINIE	12:40~ はじめてピラティス 30 高屋敷		
	13:00	14:00~ STEP初級 45 浜口	13:55~ リラククスヨガ 60 山田	13:55~ ② はじめてバレエ 60 神	14:00~ aquaCOMBAT 30 yoko	14:05~ ポティ コンディショニング 60 宮石	14:15~ ファイティングEX 50 yoko	14:00~ 水中ウォーキング 30 STAFF	14:00~ ZUMBA 60 田尻	14:00~ エアロ中上級 60 高橋(希)	14:00~ お腹シェイプ220 STAFF		13:15~ はじめてサルサ30 田尻	13:50~ RADICAL POWER 60 STAFF×2	14:00~ ジャズダンス 60 谷口		13:30~ 平泳ぎ30 馬場		
	13:30	15:05~ ピラティス 50 浜口	15:10~ ジャズダンス 60 谷口	15:10~ エアロ初級30 山田	15:20~ POWER WORKOUT 50 yoko	15:20~ ベーシックヨガ 50 河野	15:20~ エアロ初級30 金崎		15:20~ BOSU BALANCE 40 STAFF	15:15~ バレエ入門 60 長尾(裕)	15:45~ エアロ初級30 小林(愛)		14:10~ 背泳ぎ30 馬場	15:05~ バレトン 50 詩帆	15:15~ ポティ コンディショニング 45 五十嵐		14:50~ マドレーチャレンジ 45 馬場		
	14:00	16:15~ ベリーダンス 60 文華	16:30~ エアロ中上級 60 高橋(希)						16:30~ ダンスエアロ 45 小林(愛)	16:30~ バレトン 50 詩帆			14:30~ 水中ウォーキング 30 yoko	16:10~ フォーム向上30 松田	16:15~ RITMOS 60 五十嵐	16:15~ バレエ入門 60 大久保		14:10~ アドバンススイム 45 松田	
	14:30								17:25~ ベーシックヨガ 50 河野				16:50~ マドレーチャレンジ 45 松田	17:30~ SOUL&Disco ムーブメント 50 ASAMI	17:30~ バレエ センタークラス 45 大久保			16:35~ スィム トレーニング60 松田	
	15:00																		
	15:30																		
	16:00																		
	16:30																		
	17:00																		
	17:30																		
	18:00																		
	18:30																		

5月5日(日) 通常スケジュール

スタッフ72名で  
全曲制覇!  
60分バージョン☆

1980年代に流行した  
Discoステップを  
楽しみましょう☆

平泳ぎと  
背泳ぎを  
集中して  
練習する  
クラス!

- ① 5/1(水)11:30~12:30 1st ラテンダンス SABURI  
南米の軽快なリズムに合わせて、腰・ヒップを中心に動かしていきます!  
音楽を身体で感じながら踊ってみましょう!
- ② 5/1(水)13:55~14:55 3st はじめてバレエ 神  
バレエを挑戦してみたい方向けのクラスです。  
ストレッチから始めますので安心してご参加ください!
- ③ 5/1(水)11:35~12:20 Pool 目指せ25M 松本  
クロールと背泳ぎのクラスです。
- ④ 5/2(木)11:10~11:55 Pool 目指せ25M 稲葉  
平泳ぎとバタフライのクラスです。