

4/30(月)				TIME	5/1(火)			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
				<<10:00>>	ラジオ体操			
					10:10~10:15 ボディ コンディショニング			
ヨガ60 10:30~11:30 小森	骨盤ストレッチ60 10:20~11:20 山崎	フリー遊泳	みんなでテニス 10:10~11:05	<<11:00>>	10:25~10:55 川辺	エアロビクス初級 45 10:30~11:15 池上	アクア ウォーキング 10:30~11:00	
		有料 プログラム			11:05~11:30 石崎			
	エアロ & トレーニング 11:30~12:15 山崎		みんなでテニス 中級 11:15~12:15	<<12:00>>	11:40~12:10 石崎	ストレッチポール15 11:35~11:50 川辺	フリー遊泳	みんなでテニス 中級 11:45~12:40
背すじピン! 11:45~12:15 角方		B-WAVE 12:00~12:30 辰巳		<<13:00>>				
			みんなでテニス 初級 12:20~13:20		エアロビクスラン 中級 12:20~13:15 石崎			みんなでテニス 上級 12:45~13:35
ボディ コンディショニング45 12:30~13:15 川辺				<<14:00>>		ヨガ90 12:45~14:15 山本	アクアビクス 13:15~13:45 竹内	
					BOKWAダンス 13:30~14:15 桧垣			
タフエアロボード 13:35~14:20 角方	エアロビクス初 級45 13:30~14:15 田村			<<15:00>>				
			卓球 フリータイム バドミントン フリータイム 13:35~15:50		バレトン 14:30~15:15 藤川			
G.Wプログラム				<<16:00>>				
ダンスエアロ 14:35~15:20 富安	ピラティス45 14:30~15:15 小南				マーシャルビクス 45 15:25~16:10 村井	ヨガ45 15:30~16:15 藤川		
		フリー遊泳 10:00~18:30		<<17:00>>				
ヨガ60 15:30~16:30 衣笠	adidas boxing 15:30~16:15 辰巳							
			バスケット ボール フリータイム 16:30~17:30	<<18:00>>				
LEAP BODY 16:45~17:15 兵頭								
				<<19:00>>				
LEAP FIGHT 17:30~18:30 兵頭								
				<<20:00>>	ラテン45 19:00~19:45 富安			
				<<21:00>>	RITMOS45 19:55~20:40 富安			
						ピラティス45 20:30~21:15 小南		
				<<22:00>>	コリオミックス45 21:00~21:45 SANAE			
						adidas boxing 21:30~22:15 吉川		
				<<23:00>>				
							フリー遊泳 10:00~22:30	
								卓球 フリータイム 13:55 ~ 18:20
								バドミントン フリータイム 18:40~20:50
								フットサル 21:15~22:30

G.W特別プログラム
詳しくは掲示POPをご
覧下さい。

5/2(水)				TIME	5/4(金)			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
ラジオ体操 10:10~10:15				<<10:00>>				
エアロビクスラン 初級45 10:30~11:15 嘉数	ゆらぎ体操75 10:20~11:35 森 ※整理券あり。フロント でお受け取りください。	フリー遊泳		<<11:00>>	背すじピン! 10:30~11:00 吉川	ヨガ60 10:30~11:30 東	フリー遊泳	
エアロボード初級30 11:30~12:00 嘉数			みんなでテニス 初級 11:45~12:35	<<12:00>>	エアロビクス 中級45 11:10~11:55 村井	姿勢プラス 11:40~12:10 吉川		みんなでテニス 中級 11:45~12:35
マッスルビート45 12:15~13:00 栗山	Group Centergy 12:15~13:00 ASAMI	アクア ウォーキング 12:30~13:00	みんなでテニス 中級 12:40~13:30	<<13:00>>	ウェーブ ストレッチ 12:05~12:50 石崎	からだパー 12:20~12:50 吉川	アクアビクス 12:30~13:00 兵頭	みんなでテニス 上級 12:40~13:30
エアロビクスラン 中級60 13:15~14:15 松田	adidas boxing45 13:15~14:00 中村	アクアビクス 13:15~13:45 角方		<<14:00>>	フラダンス入門60 13:00~14:00 山内	momchan フィットネス 13:00~13:50 足立	B-WAVE 13:30~14:00 吉川	
ラテンエアロ45 14:30~15:15 松田				<<15:00>>	ZUMBA45 14:15~15:00 ひらおか		有料 プログラム	
	ボディバランス トレーニング 14:50~15:50 柘田		卓球 フリータイム 13:55~ 18:00	<<16:00>>	パワーヨガ 15:15~16:00 岩本		フリー遊泳 10:00~18:30	卓球 フリータイム 13:55~ 16:50
				<<17:00>>	LEAP BODY 16:45~17:15 NOB			
				<<18:00>>	LEAP FIGHT 17:30~18:30 NOB			フットサル フリータイム 17:10~18:00
		フリー遊泳 10:00~22:30		<<19:00>>	G.W特別プログラム 詳しくは掲示POPをご 覧下さい。			
Figure 8 19:30~20:15 ゆう 定員30名				<<20:00>>				
RITMOS 20:30~21:15 ゆう	ヨガ60 20:45~21:45 小森		バレーボール (中上級) 19:50~21:15	<<21:00>>				
コンディショニング ストレッチ 21:30~22:00 ゆう			バドミントン フリータイム 21:30~22:40	<<22:00>>				
				<<23:00>>				

5/5(土)				TIME	5/6(日)			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
				<<10:00>>				
ゆらぎ体操75 10:15 ~11:30 中埜		フリー遊泳		<<11:00>>			ジュニア スイミング スクール 10:00~11:15 Eクラス	ジュニア テニス スクール 10:15~11:15 Aクラス
	からだパー 11:00~11:30 辰巳					エアロビクス初級45 11:00~11:45 桧垣	ヨガストレッチ 11:00~11:45 natsuko	
コリオエアロラン45 11:40~12:25 松田	ストレッチポール 11:45~12:00 辰巳	有料 プログラム		<<12:00>>			ジュニア スイミング スクール 11:30~12:45 Gクラス	成人テニス スクール 初中級 (有料) 11:20~12:50
		B-WAVE 12:30~13:00 田口		<<13:00>>	ボディコンバット60 12:00~13:00 りゅうや	アクティブヨガ 12:00~13:00 natsuko		
アクティブヨガ45 12:40~13:25 松田				<<14:00>>			アクアビクス 13:10~13:40 田村	みんなでテニス 13:00~14:00
コアメイキング20 13:35~13:55 栗山					コアメイキング30 13:30~14:00 山口			
ZUMBA45 14:05~14:50 橋村		フリー遊泳 10:00~18:30	卓球 フリー タイム	<<15:00>>	コリオエアロラン 14:15~15:15 桐野	UBOUND45 14:15~15:00 辰巳 定員30名		バドミントン フリータイム ・ 卓球フリー タイム 14:15~16:15
ダンスエアロ60 15:00~16:00 hiro		有料 プログラム	13:10 ~ 16:30	<<16:00>>			フリー遊泳 13:00~18:30	
		B-WAVE 16:00~16:30 中村			ヨガストレッチ60 15:30~16:30 桐野			
エアロボード 初中級45 16:15~17:00 hiro				<<17:00>>		太極拳90 16:00~17:30 内藤		バレーボール (初中級) 16:30~17:30
RITMOS45 17:15~18:00 hiro		フリー遊泳	バレーボール フリータイム 17:00~18:00	<<18:00>>				テニス フリータイム 17:40~18:40
				<<19:00>>				

World's Best Week

- 有料プログラムは事前の申し込みが必要です
- フリー遊泳について
スクール時間中の2階プールのご利用はご遠慮いただいております。
アクアプログラム時間は2階プールのコースが制限されますがご利用いただけます。
- 体調の悪い場合は無理をせず
お近くのアニメーターへお知らせください。

