

ゴールデンウィークプログラム

4日(月)			5日(火)			6日(水)		
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
11:00~11:45 リラックスヨガ 45 渋木 さとみ	11:00~11:45 エアロ初級 45 畑川 有里子		11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 本多 麻衣子	11:00~12:00 トータルフィットネス 60 スタッフ		11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 60 三田寺 由香	11:00~12:00 ピラティス 60 NAOKO	
12:05~13:05 ZUMBA 60 中島 範子	12:15~12:45 LES MILLS RPM 小野 誠也		12:05~12:50 ポールピラティス 45 本多 麻衣子	12:20~12:50 ストレッチ スタッフ		12:30~13:15 LES MILLS DANCE 45 Lenn	12:30~13:30 アクティブヨガ 60 田中 寛子	
	13:10~13:55 UBOUND 45 Kana	13:00~13:40 オリジナルアクアエクササイズ 金子	13:10~13:55 ピラティス 45 NAOKO	13:25~14:10 ベリーダンス 45 飯盛 千佳子	12:40~13:25 アクアピクス エレーナ	13:45~14:55 LES MILLS BODYPUMP トライアルクラス ハーフ&ハーフ LES MILLS BODYCOMBAT 熊谷 & 阿世知	14:00~14:45 骨盤エクササイズ 45 Ami	
13:25~14:10 LES MILLS BODYPUMP 45 是佐 陽太		14:00~14:45 スイム初級 土橋	14:20~15:20 エアロ中級 60 畑川 有里子	14:30~15:30 リラックスヨガ 60 関塚 聖子	15:00~17:00 アクアパーソナルのため6コースを使用する場合があります。	15:30~16:40 CORE トライアルクラス ハーフ&ハーフ GRIT 水本 雄太		
14:30~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 小野 誠也		15:00~17:00 アクアパーソナルのため6コースを使用する場合があります。				CARDIO		
17:20~18:05 ZUMBA 45 miharu	17:20~18:05 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子		17:20~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本 雄太	17:20~18:05 リラックスヨガ 45 Haruka		17:35~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT 45 三橋 陸	17:20~18:05 リラックスヨガ 45 SAE☆	17:30~18:15 はじめてスイム 友田
		18:00~18:45 フィンスイム中級 宮本	18:25~18:55 LES MILLS GRIT 水本 雄太	18:25~19:10 アクティブヨガ 45 Haruka	18:00~18:45 スイム中級 坂東	18:40~19:40 LES MILLS BODYATTACK 60 三橋 陸	18:25~19:10 アクティブヨガ 45 SAE☆	
18:25~19:25 LES MILLS BODYATTACK 60 吉田 永司	18:25~19:10 リラックスヨガ 45 miharu		athletic		有料プログラム ・定員35名 料金 ・会員1,100円 ・一般2,200円 ※ご予約は hacomo予約 サイトから			

スタジオ予約システムの都合上、ご契約されている会員種別の利用時間外でもスタジオのご予約をお取りすることができますが、会員種別の利用時間を超過してスタジオレッスンに参加される場合は、別途時間外料金が発生いたしますのでご注意ください。
 (例) シニア会員様の祝日ご利用時間は、10:00~16:00までとなります。
 16:00以降のスタジオレッスンにご参加される場合は、時間外利用料金1,650円(税込)が発生します。