

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
4/29(月) 祝	第1スタジオ	パワーヨガ(加藤) 10:15(45)	ズンバ(西野) 11:15(45)	楽しくエアロ(高橋忠幸) 12:15(45)	背骨コンディショニング(高橋忠幸) 13:15(45)					UBOUND(信) 19:00(45)		第1スタジオ
	ホットスタジオ	姿勢改善ヨガ(Yukiko) 10:15(45)	BODYシェイプ(白石) 11:15(45)	リフレッシュヨガ(小川) 12:15(60)	清掃時間 13:15~14:15	ホットスタジオ開放 14:15~18:30				ホットヨガ(カサイクミ) 19:00(60)		ホットスタジオ
	プール	初級背泳ぎ(佐藤清美) 10:30(30)	初級平泳ぎ(佐藤清美) 11:15(30)	中級水泳(佐藤清美) 12:00(45)	フィン開放(自由遊泳) 13:00(60)	スクール選手・育成(有料) 14:30~16:45				フィン開放(自由遊泳) 19:00(60)		プール
4/30(火)	通常営業											
5/1(水)	通常営業											
5/2(木)	通常営業											
<p><b>【GW期間中】</b>                  4/29(月)～5/6(月) (4/30(火)～5/2(木)は除く)                  時間外利用 ¥1,320→¥980(税込)                  ビジター ¥2,750→¥1,296(税込)</p>												
5/3(金) 祝	第1スタジオ	Dance it out(Carina) 10:15(45)	ズンバ(やまだゆうこ) 11:15(45)	肩こり・腰痛ヨガ(SAHO) 12:15(45)	オリジナルエアロ(小野寺) 13:15(45)					X55(白石) 19:00(45)		第1スタジオ
	第3スタジオ	卓球開放 10:00~17:30							ダンススクール(有料) 18:00(60)	ダンススクール(有料) 19:15(60)		第3スタジオ
	ホットスタジオ	全身リフレッシュヨガ(ひろみ) 10:15(60)	リラックスヨガ(國安) 11:30(45)	BODYシェイプ(白石) 12:30(30)	リンパ流しヨガ(細川華恵) 13:15(45)	清掃時間 14:00~15:00	ホットスタジオ開放 15:00~18:30				肩こり腰痛改善ヨガ(石垣) 19:00(45)	ホットスタジオ
プール	アクアスードル(居原田) 10:30(30)	平泳ぎ(居原田) 11:15(45)	フィン開放(自由遊泳) 12:15~14:00		スクール選手・育成(有料) 14:30~16:45				フリーマスタース(メニュー提示) 19:00(60)		プール	
5/4(土) 祝	第1スタジオ	ズンバ(Carina) 10:15(45)	姿勢を良くするヨガ(國安) 11:15(60)	初級ステップ(小野寺) 12:30(45)	ズンバ(シャクティ) 13:30(45)	楽しくエアロ(高橋忠幸) 14:30(60)						第1スタジオ
	第3スタジオ	卓球開放 10:00~20:00										
	ホットスタジオ	スッキリホットヨガ(櫻井) 10:15(45)	スローフローヨガ(石川) 11:15(60)	ホットヨガ(カサイクミ) 12:30(45)	全身リフレッシュヨガ(ひろみ) 13:30(60)	清掃時間 14:45~15:45	脂肪燃焼ヨガ(シャクティ) 16:00(60)	ホットスタジオ開放 17:15~20:00				ホットスタジオ
プール	初級水泳(高屋敷) 10:30(30)	中級水泳(高屋敷) 11:15(30)	上級水泳(高屋敷) 12:00(45)	フィンスイム(メニュー提示) 13:00(30)	スクール選手・育成(有料) 14:30~16:45				フィン・シュノーケル開放(自由遊泳) 17:00~19:00			プール
5/5(日) 祝	第1スタジオ	不調改善ヨガ(國安) 10:30(60)	ベリーダンス(カサイクミ) 11:45(45)	UBOUND(信) 12:45(45)	X55(白石) 13:45(45)	TOP RIDE(千葉) 14:45(45)						第1スタジオ
	ホットスタジオ	整体ヨガ(櫻井) 10:15(60)	ストレッチポール(ひろみ) 11:15(45)	ホットヨガ(カサイクミ) 13:00(45)	清掃時間 14:00~15:00	ホットスタジオ開放 15:00~20:00				ホットスタジオ		
	プール		初級クロール背泳ぎ(白石) 11:45(30)	初級平泳ぎ(白石) 11:45(30)	フリースイムトレーニング(自由遊泳) 13:30(60)	スクール選手・育成(有料) 14:30~16:45				フィン・シュノーケル開放(自由遊泳) 17:00~19:00		
5/6(月) 祝	第1スタジオ	健美操(川上) 10:15(45)	ズンバ(西野) 11:15(45)	オリジナルエアロ(小野寺) 13:15(45)	ヨガ(小野寺) 13:15(45)					TOP RIDE(千葉) 19:00(45)		第1スタジオ
	ホットスタジオ	スッキリホットヨガ(櫻井) 10:15(45)	ヨガ(小川) 11:15(45)	BODYシェイプ(白石) 12:15(30)	ホットストレッチポール(白石) 12:00(45)	全身リフレッシュヨガ(ひろみ) 14:00(60)	清掃時間 15:00~16:00	ホットスタジオ開放 16:00~18:30				ホットスタジオ
	プール	初級クロール(佐藤清美) 10:30(30)	初級バタフライ(佐藤清美) 11:15(30)	中級水泳(佐藤清美) 12:00(45)	フィン開放(自由遊泳) 13:00(60)	スクール選手・育成(有料) 14:30~16:45				フィン開放(自由遊泳) 19:00(60)		