

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
4/27 (土)	第1スタジオ		ラジオ体操 & ストレッチ 10:45(30)	ピラティス (chika) 12:00(45)	FIGHT DO (似鳥) 13:00(45)	MEGADANZ (麻田) 14:00(45)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60)		ELEVEN (宮本) 17:15(30)	RADICAL入門 18:00(15) 18:20(30)		第1スタジオ
	ホットスタジオ			ホットストレッチ 11:00(20) 週トレ (白石) 11:00(20)	四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)		ホットピラティス (太田) 15:00(45)		激やせパワーヨガ (シャクティ) 17:00(60)		ホットスタジオ開放 (18:30~20:00)	ホットスタジオ
	プール		入門スイム (真藤) 11:00(20)	初級クロール 背泳ぎ (真藤) 11:35(30)	フィン (真藤) 12:15(30)	スイムトレーニング (真藤) 13:00(45)					予約スイムコース (有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用	プール
4/28 (日)	第1スタジオ		ストレッチポール 10:45(30)	ヨガ (達田) 11:30(60)	UBOUND (阿部) 12:45(45)	FIGHT DO (西村) 13:45(45)	TOP RIDE (千葉) 14:45(45)		スタジオ開放 ※一部器具も開放! ステップ台、他 (16:30~19:00)			第1スタジオ
	ホットスタジオ		ホットスタジオ開放 (10:30~12:30)		リラックスヨガ (ひろみ) 12:45(60)		ホットストレッチ 14:10(20)	ホットピラティス (太田) 14:45(45)		ホットスタジオ開放 (16:00~18:00)		ホットスタジオ
	プール			初級クロール 背泳ぎ (西村) 11:45(30)	初級平泳ぎ (西村) 12:30(30)	フリースイムトレーニング 13:30(60)		アクア BODY (阿部) 15:00(30)		雨天時の場合「スクール育成」にて使用させていただきます。 16:00(90)		プール
4/29 (月)	第1スタジオ		ラジオ体操 & ストレッチ 10:45(30)	エアロダンベル (千葉) 11:30(45)	太極拳 (似鳥) 12:30(45)	FIGHT DO (似鳥) 13:30(45)	MEGADANZ (田中) 14:30(45)		ストレッチ & コンディショニング 17:15(30)	マーシャルワン (阿部) 18:00(45)		第1スタジオ
	ホットスタジオ		ホットストレッチ 10:45(30)	BODY きゅっと (西村) 11:30(30)		身体メンテナンスヨガ (ひろみ) 13:30(60)		ホットスタジオ開放 (15:00~17:30)		ホットヨガ (カサイクミ) 18:00(60)		ホットスタジオ
	プール		フィン開放コース (11:00~12:30)		はじめてフィン (西村) 12:45(30)	フィンスイム (西村) 13:30(30)	アクアウォーキング (林) 14:15(30)		スクール育成 (有料) 16:00~17:30		フリーマスターズ 19:00(60)	プール
4/30 (火)	第1スタジオ		ズンバ (西野) 11:00(45)	初級ステップ (兼村) 12:00(45)	OXIGENO (chika) 13:00(45)	UBOUND (田中) 14:00(45)		お花見イベント(15:30~18:30) ※ほのかスポーツクラブ駐車場3Fにて行います!		スタジオ開放 ※一部器具開放 (15:30~19:00)		第1スタジオ
	ホットスタジオ		ホットスタジオ開放 (11:00~12:30)			コアEX (宮本) 13:15(30)	リラックスヨガ (小野寺) 14:00(60)		ホットスタジオ開放 (15:30~18:00)		疲労回復ヨガ (蔵野) 18:30(45)	ホットスタジオ
	プール		背泳ぎ (佐藤清美) 11:00(30)	平泳ぎ (佐藤清美) 11:45(30)	バタフライ (佐藤清美) 12:30(30)	シュノーケル開放コース (13:30~15:00)			スクール育成 (有料) 16:00~17:30			プール
5/1 (水)	第1スタジオ		太極拳 (川村賢) 11:00(60)	ELEVEN VS FIGHT DO (宮本・西村) 12:15(60)	ストレッチ & コンディショニング (太田) 13:30(30)			ヨガ (ひろみ) 17:00(60)	UBOUND (阿部) 18:15(45)			第1スタジオ
	ホットスタジオ		パワーヨガ (陣内) 11:00(45)	BODY きゅっと (田中) 12:15(45)	リラクゼーションヨガ (石川) 13:15(60)		令和記念プログラム ELEVEN vs FIGHT DO GW限定レッスン! ELEVEN(30)&FIGHT DO(30)を行います! 両インストラクターが参加し、皆さんと一緒に1時間盛り上がりたいたいと思います!		ホットスタジオ開放 (16:00~18:00)		リラクゼーションヨガ (カサイクミ) 18:15(60)	ホットスタジオ
	プール		4泳法スイム (平田) 10:30(30)	チャレンジスイム (平田) 11:10(60)	フリースイムトレーニング 12:30(60)	アクアミット (西村) 14:00(30)			雨天時の場合「スクール育成」にて使用させていただきます。 16:00(90)			プール

女性限定!

GW期間中
4/27(土)~5/6(月)
時間外利用
(シニア・デイトタイム・ナイトタイム会員様)
¥1,296 → ¥980
10日間使い放題で
↓
¥4,980!

GW期間中
4/27(土)~5/6(月)
ビジター利用
¥2,700 → ¥1,296
10日間使い放題で
↓
¥6,480!

お時間をご確認下さい!