

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
第1スタジオ		ラジオ体操 & ストレッチ 10:45(30)	初級ステップ (高橋忠幸) 11:30(45)	ヨガ (湊) 12:30(60)	ベーシックエアロ (小野寺) 13:45(60)			X 55 vs MEGADANZ (佐藤徳紀・田中) 17:00(60)	FIGHT DO (西村) 18:15(45)			第1スタジオ
ホットスタジオ			ホットストレッチ 11:45(30)	ホットピラティス (太田) 12:30(45)	フローヨガ (伊藤) 13:45(50)		ホットスタジオ開放 (15:30~18:00)			キャンドルナイトヨガ (菅) 18:45(45)		ホットスタジオ
プール		初級 バタフライ (居原田) 11:00(30)	スイムトレーニング (居原田) 11:45(60)	フィン開放コース (13:00~14:00) シュノーケル開放コース (14:00~15:00)			スクール育成 (有料) 16:30(90)	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> <p>令和記念 プログラム X55 vs MEGADANZ</p> <p>GW限定レッスン！ X55(30)&MEGADANZ(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！</p> </div>				プール
第1スタジオ		ヨガ (加藤) 11:00(50)	MEGADANZ (田中) 12:15(45)	初級ステップ (小野寺) 13:15(45)		マーシャルワン (阿部) 16:00(45)	UBOUND (阿部) 17:00(60)					第1スタジオ
ホットスタジオ		ボディメイクヨガ (佐々木) 11:00(60)		ホットBODY (田中) 13:15(45)	リラックスヨガ (小野寺) 14:15(45)		ホットスタジオ開放 (15:30~18:00)		ホットヨガ (鈴木) 19:00(45)	ホットスタジオ		
プール		はじめて プール (白石) 11:00(20)	初級クロール (白石) 11:30(30)	アクア ピクス (千葉) 12:15(30)	フリーフィン 13:15(45)		スクール育成 (有料) 16:30(90)	ダンベル ウォーキング (林) 18:15(30)	プール			
第1スタジオ		ラジオ体操 & ストレッチ 10:45(30)	ストレッチ ボール 12:15(30)	FIGHT DO (似鳥) 13:00(45)	オリジナルエアロ (小野寺) 14:00(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 11:30(30)	BODY きゅつと (白石) 12:15(45)	ホット ストレッチ ボール (林) 13:15(30)		ホットスタジオ開放 (17:00~19:30)		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)		フィン開放コース (15:30~17:30)	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		
第1スタジオ		ラジオ体操 & ストレッチ 10:45(30)	ストレッチ ボール 12:00(30)	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) (16:00~18:00)		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)		女性限定！	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。 16:30(90)		プール				
第1スタジオ		ラジオ体操 & ストレッチ 11:00(30)	青竹 ふみ 11:45 (15)	FIGHT DO (似鳥) 12:30(45)	初級ステップ (白石) 13:30(45)	45分レッスンデビュー！		ヨガ (カサイミ) 18:00(60)	第1スタジオ			
ホットスタジオ		ホット ストレッチ 11:00(30)	健康体操 (真藤) 12:15(60)	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 (16:00~18:00)		ホット ストレッチ 18:30(30)	激トレ (阿部) 19:15(30)	ホットスタジオ			
プール		フリースイムトレーニング 12:30(60)		スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60・90)		プール				