



	4/29(月・祝)			4/30(火)			5/1(水)			木	5/3(金・祝)			5/4(土・祝)			5/5(日・祝)			5/6(月・祝)			
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL		studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	
9:30			9:15~ 10:15 子供短期 水泳教室		9:40~(15) モーニングストレッチ	9:15~ 10:15 子供短期 水泳教室		9:40~(15) アロマストレッチ				9:30~ 12:00 子供 自由水泳	9:00~ 12:00 G.W. 体力測定	9:30~ 12:00 子供 自由水泳			9:30~ 12:00 子供 自由水泳			9:30~ 12:00 子供 自由水泳		9:30~ 12:00 子供 自由水泳	
10:00				10:00~(60)★ ファットバーン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タオルエクササイズ		10:00~(60) ハタヨガ 藤	10:05~(20) アロマアロマ															
10:30				10:30~(20) ボールエクササイズ			10:35~(15) ボディメイク																
11:00	11:00~(60) ヨガ60 坂本 純子											11:00~(60) ヨガ60 萩原 延子	11:00~(75) ヨガカラポ75 坂本 純子 岡部 夏実			11:00~(60) ヨガ60 建穂 里子				11:00~(90) ヨガ スペシャルス90 RYO			
11:30				11:15~(45) ベーシックステップ45 大原 知子	11:10~(30) やわらか 柔軟ストレッチ		11:15~(45)★ ファットバーン エアロ45 橋村 典枝	11:10~(15) リズム青竹															
12:00																							
12:30				12:15~(60) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子		12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	12:00~ 17:00 G.W. 体力測定															
13:00	13:00~(60) ZUMBA 杉山 健	13:00~ 16:00 G.W. 体力測定					13:15~(45) バレエストレッチ45 平松 愛美																
13:30				13:30~(45) リラクゼーション ストレッチ45 青山 雅代	13:30~(60) 健康らくらく運動		14:15~(60) ベーシック エアロ60 鈴木 祐子																
14:00																							
14:30	14:15~(45)★ ファットバーン エアロ45 杉山 健			14:30~(60) フラダンス 橋詰 幸子			15:30~(60) Yogaピギナー60 牧野 智美																
15:00																							
15:30																							
16:00																							
17:00																							
18:00	ジム・フェール・アクアフェールのご利用は 17:30 までとなります									ジム・フェール・アクアフェールのご利用は17:30までとなります													
19:00	18:00 閉館									18:00 閉館													
19:30	4/29 営業時間 9:00~18:00									5/3 ~ 5/6 営業時間 9:00~18:00													
20:00				19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:15~(45) 代 筋力リリース45 YUKA		19:15~(45)★ 代 初級エアロ45 橋詰 幸子	19:30~(30) LBOUNO 石川 航大															
20:30				20:15~(45)★ 代 中級エアロ45 YUKA	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝		20:15~(45) 代 ZUMBA 橋詰 幸子																
21:00				21:15~(60) テニスエクササイズ60 青木 絵里	21:30~(20) アロマアロマ		21:15~(45) ヨガ45 建穂 里子																
21:30																							
22:00																							
22:30																							
23:00				ジム・フェール・アクアフェールのご利用は 22:30 までとなります			23:00 閉館 4/30、5/1 営業時間 9:30~23:00																

休館日

**お知らせ**  
ゴールデンウィーク期間中は、一部のBスタジオ  
レッスン及び、プールレッスンが休講となります。  
また、4/28(日)~4/30(火)はGW短期水泳  
教室があります。期間中はプールコース規制等、  
ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解ご協力の程よ  
しくお願い致します。

**G.W.イベント案内**  
ウォーキングサークル2019  
~城北公園まで歩こう~  
5月6日(月・祝) 10:30~14:00  
※詳しくは館内掲示をご覧ください

☆5月2日(木)は休館日です☆  
正会員の方は千代田店を  
ご利用いただけます。

※諸事情によりレッスン内容、担当は変更になる場合があります。  
※レッスンへの参加は開始時間をご確認ください。開始10分以降の参加はご遠慮ください。  
★ マークの付いているプログラムはレッスンに慣れた方向けのクラスとなります。