



2024年 ゴールデンウィーク 葵の森店

4/29(月・祝)~5/6(月・祝)

	4/29(月・祝)		4/30(火)			5/1(水)			木	5/3(金・祝)		5/4(土・祝)		5/5(日)			5/6(月・祝)		
	studio A	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL		studio A	POOL	studio A	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL
9:30		9:00~								9:00~					9:00~				9:00~
10:00		子ども 自由水泳		9:40~(15) モーニングストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ			子ども 自由水泳				子ども 自由水泳				子ども 自由水泳	
10:30			10:15~(45) リズムエクササイズ 渡辺 多美代	10:05~(15) 幼児エクササイズ		10:00(45) ハタヨガ 轟	10:05~(20) コアストレッチ	10:00~(45) はじめて平泳ぎ 小澤											
11:00				10:30~(20) リズムエクササイズ 渡辺 多美代	10:30~(30) 水の中へ運動 小林		10:35~(15) ボディーメイク 轟												
11:30	11:15~(60) 腰にのびるヨガ 坂本 純子			11:15~(45) ZUMBA 渡辺 多美代	11:10~(30) からだのストレッチ		11:05~(20) リズム肩竹 轟			11:00~(60) ヨガ60 RINO		11:00~(30) ボールエクササイズ		11:00~(60) ヨガ60 大 路 仁 香		11:00~(60) ヨガ60 RIN			
12:00		代行		12:15~(45) からだのストレッチ エクササイズ 青山 雅代			11:15~(45)★ フラットパーン エアロ45 橋村 典枝					11:45~(60) ヨガ60 岡部 夏実	代行		12:00~(45) UBOUND 石 川			12:00~(45) UBOUND 石 川	
12:30				13:15~(45) からだのストレッチ エクササイズ 青山 雅代			12:15~(45) リズムエクササイズ 橋村 典枝			13:00~(60) ジョイントエアロ KAZUE & 渡辺多美代		13:00~(75) KAZUEエアロ KAZUE & 澤田絵美		13:00~(60) FIGHT DO 杉山 健		13:00~(45)★ 初中級エアロ45 SAYAKA			
13:00	13:00~(45) FIGHT DO 杉山 健			13:15~(45) からだのストレッチ エクササイズ 青山 雅代	13:15~(45) コアエクササイズ 小澤		13:15~(45) スローランバ ドレーナー 小澤												
13:30				14:15~(20) リズムエクササイズ 渡辺 多美代			14:15~(45)★ 水中エクササイズ 小林			14:15~(60) ジョイントZUMBA KAZUE & 渡辺多美代		14:30~(60) UBOUNDコアポ 石川 & 小澤		14:15~(45) ZUMBA 杉山 健		14:00~(60) ZUMBA SAYAKA			
14:00	14:00~(45) ZUMBA 杉山 健			14:15~(45) フラダンス 早川 佳穂子			14:15~(45) ピラティス45 sana					15:15~(60) スローランバ ドレーナー 清水 美衣		15:15~(45) バレトン 鮮柳 幸奈		15:15~(45) バレトン 鮮柳 幸奈			
14:30				15:15~(45) ペンタアップ45 大原 知子	代行		15:15~(45) ヨガ45 AYAMI			15:30~(45) UBOUND 小澤		15:45~(45) バレトン Kanae		16:00~	16:00~	16:15~(45) おなかりしめ 鮮柳 幸奈	16:00~		
15:00				16:00~(45) からだのストレッチ 大原 知子			16:30~(45) スローランバ ドレーナー 小澤			16:30~		16:30~	16:30~	16:30~	16:30~	16:30~	16:30~	16:30~	16:30~
15:30				18:10~	18:10~		18:10~			16:30~	19:00	16:45~(45) ヨガ45 Kanae	16:30~	16:30~(45) スローヨガ 清水 美衣	16:30~	16:30~	キッズダンス	16:30~	19:00
16:00				19:10~	19:10~		19:10~			16:30~	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
16:30				19:15~(45) ジム・フール・アクアフェールのご利用は 19:30 まで	19:15~(45) ボルトプラ45 朝倉 南美	選手育成	19:15~(45) からだのストレッチ 大原 知子	選手育成		16:30~	選手育成	16:30~	選手育成	16:30~	選手育成	16:30~	選手育成	16:30~	選手育成
17:00				20:00 閉館	20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美		20:15~(30) ZUMBA Yukiko			20:00~(45) UBOUND 石 川		20:15~(45) からだのストレッチ 美尻トシ		20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館
17:30				営業時間 9:00~20:00	20:15~(45) からだのストレッチ 橋村 典枝		20:45~(45) はじめて平泳ぎ 金 井			20:15~(45) ヨガ45 AYAMI		21:15~(45) ヨガ45 AYAMI		営業時間 9:00~20:00	営業時間 9:00~20:00	営業時間 9:00~20:00	営業時間 9:00~20:00	営業時間 9:00~20:00	営業時間 9:00~20:00
18:00				21:30	21:15~(45) はじめて平泳ぎ 金 井		21:15~(45) ヨガ45 AYAMI			21:15~(45) ヨガ45 AYAMI		21:15~(45) ヨガ45 AYAMI							
18:30				22:30	22:30		22:30			22:30		22:30							
19:00				23:00	23:00		23:00			23:00		23:00							
19:30				ジム・フール・アクアフェールのご利用は 23:00 閉館	23:00 閉館		23:00 閉館			23:00 閉館		23:00 閉館		23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館
20:00				23:00 閉館	23:00 閉館		23:00 閉館			23:00 閉館		23:00 閉館		23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館
20:30				23:00 閉館	23:00 閉館		23:00 閉館			23:00 閉館		23:00 閉館		23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館
21:00				23:00 閉館	23:00 閉館		23:00 閉館			23:00 閉館		23:00 閉館		23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館
21:30				23:00 閉館	23:00 閉館		23:00 閉館			23:00 閉館		23:00 閉館		23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館
22:00				23:00 閉館	23:00 閉館		23:00 閉館			23:00 閉館		23:00 閉館		23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館
22:30				23:00 閉館	23:00 閉館		23:00 閉館			23:00 閉館		23:00 閉館		23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館
23:00				23:00 閉館	23:00 閉館		23:00 閉館			23:00 閉館		23:00 閉館		23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館

休館日

※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初めでの方向けのクラスとなります。
 ☆ 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。