



ゴールデンウィーク☆スタジオ・プール スケジュール GW



～スタジオ～

	4/29(土) 祝	4/30(日) 祝	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水) 祝	5/4(木) 祝	5/5(金) 祝	
9:00			休館日					
30								
10:00								
30	10:00～10:45 RITMOS45 (リトモス45)	10:00～11:00 ポル・ド・ブラ		ゴールデンウィーク 特別バージョン 10:30～11:10 癒しの ストレッチボール	10:00～10:45 RITMOS45 (リトモス45)	10:30～11:00 ポル・ド・ブラ	10:00～11:00 ホディリセットヨガ &ピラティス	
11:00	ゴールデンウィーク 特別バージョン 11:15～12:00 体幹・筋トレ スペシャル!	ゴールデンウィーク 特別バージョン 11:15～11:45 RITMOS 30					11:15～11:45 ホディリセットボール	
30								
12:00								
30								
13:00								
30								
14:00	ゴールデンウィーク 特別バージョン 14:00～14:45 マッスルシェイプ フルバージョン	※有料レッスン250円 14:00～14:45 マッスルシェイプ45		14:00～15:00 足腰にやさしい エアロビクス	14:00～14:30 高齢者向け	14:00～14:30 かんたん リズム体操	ゴールデンウィーク 特別バージョン 14:00～14:45 ポル・ド・ブラ スペシャル	
30								
15:00	15:00～15:30 シェイプアップ クイックサーキット	ゴールデンウィーク 特別バージョン 15:00～15:45 クイックサーキットで 脂肪燃焼と 筋力アップ!		ゴールデンウィーク 特別バージョン 15:30～16:15 ボールで体幹・ バランススペシャ	ゴールデンウィーク 特別バージョン 15:00～15:45 ステップ&フロア エクササイズ ロングバージョン	14:45～15:45 エンジョイダンス エクササイズ80	15:00～15:30 シェイプアップ クイックサーキット	
30								
16:00	15:45～16:15 ストレッチタイム	16:00～16:30 ストレッチタイム			16:00～16:30 ストレッチタイム	ゴールデンウィーク 特別バージョン	15:45～16:15 ストレッチタイム	
30								
17:00								
30	※ジム・スタジオのご利用は、健康づくり処方受講済みの方に限ります							
18:00								
30								
19:00					18:45～19:15 シェイプアップ クイックサーキット			
30								
20:00	※19時閉館です			19:30～20:30 ZUNBA	※19時閉館です!!			
30								
21:00								

ゴールデンウィーク
特別バージョン

ウェルネススクール
(2～3ヶ月コース)
スクール登録されている方のみ
参加できるクラス

ショートプログラム
トレーニングジム利用中の
方なら
どなたでも参加できるクラ
ス

～プール～

	4/29(土) 祝	4/30(日) 祝	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水) 祝	5/4(木) 祝	5/5(金) 祝
9:00			休館日				
30							
10:00							
30	10:15～10:35 シェイプアップアクア	10:30～10:45 リズム＆ウォーク		10:15～11:15 からだ引きしめ アクア	10:15～10:35 ホディメイクアクア	10:15～10:30 リズム＆ウォーク	10:30～11:00 脂肪燃焼アクア
11:00		11:15～11:35 健康水中ウォーク				11:00～11:20 リラクゼーション ヌードル	11:15～11:35 健康水中ウォーク
30							
12:00	11:50～12:35 たのしくスイミング			11:30～11:50 アクアシェイプ	11:50～12:35 たのしくスイミング		
30							
13:00							
30							
14:00	14:00～14:20 たのしい 水中体操			14:00～15:00 やさしい クロール・青泳ぎ	14:00～14:30 お腹・本もも シェイプ	14:00～14:20 ホディメイクアクア	14:00～15:00 しっかり クロール・平泳ぎ 初心者のための クロール
30							
15:00					15:00～15:20 健康水中ウォーク	15:00～15:20 うきうきヌードル 体操	
30							
16:00				15:30～15:50 たのしい 水中体操			15:30～15:50 リフレッシュアクア
30							
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00				18:30～18:50 アクアシェイプ			
30							
20:00	*19時閉館です *19時閉館です					*19時閉館です！！	
30							
21:00							

健康づくりスクール
(2ヶ月コース)
スクール登録されている方のみ参加

ショートプログラム
16歳以上の方なら、どなたでも
参加できるクラス