



GW

# ゴールデンウィーク☆スタジオ・プールのスケジュール

～スタジオ～

ジム・スタジオのご利用は、体力測定受講済みの方に限ります★

健康づくりスクール  
スクール登録されている方のみ参加できるクラスです

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です(ジム・スタジオは要体力測定)

～プール～



	5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)		5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)	
9:00							休 館 日									
30		9:15~9:45 ボデーリットボール														
10:00	10:00~10:40 やさしいフラダンス40	10:00~11:00 マットピラティス 定員:30名	10:00~10:45 RITMOS45 (リトモス45)	10:00~10:30 ボレド・プラ		10:00~11:00 エンジョイダンス 定員:30名			10:00	10:15~10:35 リズム&ウォーク	10:15~10:45 脂肪燃焼アクア	10:15~10:35 ボデーメイクアア		10:15~10:35 ウォーキングアア		
30	★★★40分<徳永>	<長野>	<浜崎>	★★★<長野・徳永>		<中原>			30	★★	★★★★	★★★		★★		
11:00	11:00~11:45 リンパコンディショニング		11:15~11:45 体幹・筋トレ 全身シェイプ	10:45~11:30 RITMOS45 (リトモス45)		11:15~11:45 ボデーリットボール			11:00	★★	★★★	★★★		11:00~11:20 初心者のための水慣れ		
30	★45分<ERG>		★★★★★<浜崎>	<長野・徳永>		*			30	★★	*	★★		11:30~11:50 アクアシェイプ		
12:00	12:00~13:00 HIP HOP DANCE								12:00			12:00~12:30 たのしい水中体操 スイミング		12:00~12:30 たのしい水中体操 スイミング	★★★<徳永>	
30	★★★60分<和田>								13:00			★★		★★		
14:00	14:00~14:40 エンジョイダンス	14:00~14:40 ボレド・プラ	14:00~14:30 マッスルシェイプ	GW 特別企画!! 今回限定で、 無料♪	14:00~14:30 楽しいチア体操	13:30~14:30 姿勢改善 体幹・体軸 トレーニング 定員:25名			14:00	★★				14:00~14:20 リズム&ウォーク	14:00~14:30 お腹・太もも シェイプ	14:00~15:00 やさしい 加齢・背泳ぎ 定員:20名
30	★★★★40分<中原> 鹿原市民対象	★★★40分<徳永>	★★★★★	★★★★★45分	鹿原市民対象	<山下>			15:00		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			14:30~14:50 うきうきドール体操	★★★★★	
15:00	15:00~15:30 かんたんリズム体操	15:00~15:30 エイブアアクイックリキット	15:00~15:30 エイブアアクイックリキット	15:00~15:45 脂肪燃焼リキット	15:00~15:40 ステップ&フロア	15:00~15:45 ライフキネティック 45分			15:00		15:30~15:50 たのしい水中体操			15:00~15:20 健康水中ウォーキング	★	
30	★★★★<中原>	★★★★★	★★★★★	★★★★★45分	★★★40分<徳永>	45分			16:00		★★★			15:30~15:50 たのしい水中体操	★★	
16:00		15:45~16:15 ストレッチタイム	15:45~16:15 ペナルティボックス	16:00~16:30 ストレッチタイム	16:00~16:30 ストレッチタイム				17:00							
30		*	★★★★	*	*				18:00	★★★						
17:00									19:00		18:30~18:50 ボデーメイクアア					
30									30		★★★					
18:00									20:00							
30	18:30~19:15 エンジョイダンス forビギナー	18:30~19:15 RITMOS45 (リトモス45) 定員:30名							30							
19:00	★★★★★45分<中原>	<長野>							21:00							
30	19:30~20:30 チャトルラン 測定会	19:30~20:30 マット ピラティス 定員:30名														
20:00	★★★★★60分<倉富>	<長野>														
30																
21:00																

GW特別イベント  
トレーニングジム  
ご利用中の方なら、  
どなたでも  
参加できます!

19時閉館

19時閉館