

日	3/25(水)		3/26(木)		3/27(金)		3/28(土)		3/29(日)		3/30(月)		日	
場所	STUDIO B	POOL	STUDIO B	POOL	STUDIO B	POOL	STUDIO B	POOL	STUDIO B	POOL	STUDIO B	POOL	場所	
10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特別プログラムスケジュール期間は、全て定員制のレッスンとなります。</li> <li>・スタジオレッスンの整理券は、開始30分前よりインフォメーションカウンターにて配布致します。</li> <li>・プールレッスンのご予約は、お電話または各カウンターにて承ります。</li> </ul>											10:00		
11:00													11:00	
12:00	レッツ☆スタート 12:00~12:30 オクムラ 定10		ビギナーSTEP 12:00~12:30 オクムラ 定10		カルオ・ストレッチ 11:30~12:00 塚野 定10		ワンポイント 12:00~12:30 日崎 定7		ベーシックエアロ 12:00~12:30 オクムラ 定10		カルオストレッチ 11:30~12:00 富澤 定10		12:00	
13:00	骨盤調整ヨガ 13:00~13:30 KOMI 定10	アクアピクス 13:00~13:30 YUKE 定10	ファットバーンエアロ 13:00~13:30 オクムラ 定10	チャレンジ30 12:30~13:00 柴田 定7	ファンクションエクササイズ 12:30~13:00 YUKIE 定10		アクアコンディショニング&ワーク 13:00~13:30 佐藤 定7		ピギナーSTEP 13:00~13:30 オクムラ 定10	ワンポイント 13:00~13:30 TOSHIO 定7	アクアピクス 13:00~13:30 YUKE 定10	レッツ☆スタート 13:00~13:30 オクムラ 定10	13:00	
14:00	リンパドクツク・ヨガ 14:00~14:30 KOMI 定10		ダンベルエクササイズ 14:00~14:30 山田 定10	ワンポイント 14:00~14:30 日崎 定7	コアトレーニング 13:30~14:00 小川 定10		アクアピクス 14:00~14:30 YUKIE 定10		パワー・ヨガ 14:00~14:30 KOMI 定10		Group Groove 30 13:30~14:00 神谷 定10		14:00	
15:00	フロー・ヨガ 15:00~15:30 イシガミ 定10		サーキットトレーニング 15:00~15:30 山田 定10		癒しのバリ・ヨガ 14:30~15:00 イシガミ 定10				ウォーキング(パワー) 15:00~15:30 小笠原 定7		ファンクショナルトレーニング 14:30~15:00 YUKIE 定10	ウォーキング(パワー) 14:30~15:00 小笠原 定7	機能改善 14:30~15:00 YUKIE 定10	15:00
16:00		ワンポイント 15:30~16:00 佐藤 定7	ストレッチボール 16:00~16:30 小川 定10						ダンベルエクササイズ 15:30~16:00 山田 定10		キックBOX 15:30~16:00 Masa 定10	ワンポイント 15:30~16:00 吉住 定7	ファンクショナルトレーニング 15:30~16:00 YUKIE 定10	16:00
17:00	Group Groove 30 16:30~17:00 神谷 定10	ウォーキング(パワー) 16:30~17:00 小笠原 定7			コアトレーニング 16:30~17:00 小川 定10			Group Fight 16:30~17:00 富澤 定10					ZUMBA 16:30~17:00 富澤 定10	17:00
18:00					スロー・トレーニング 17:30~18:00 福田 定10			ストレッチボール 17:30~18:00 山田 定10	アクアピクス 17:30~18:00 富澤 定10		ダンベル体操 17:30~18:00 小笠原 定10			18:00
19:00											ストレッチボール 18:30~19:00 塚野 定10			19:00
20:00														20:00
21:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レッスン間にスタジオ内の換気、消毒、清掃を行います。</li> <li>・今後の状況により、急遽変更や休止になる場合がございますので予めご了承下さい。</li> </ul>											21:00		
22:00													22:00	
23:00													23:00	

修繕作業の為  
25mPOOL  
終日使用不可