2018年 GWタイムテーブル

5月3日（木）

第1スタジオ

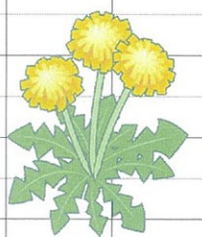
- 10:30～11:30 ボディバランス 塚田洋子
- 11:45～12:30 シバム 塚田洋子
- 12:45～13:30 機能改善体操 斉藤しのぶ
- 13:45～14:45 ラテンエアロ 甘利彰子
- 18:30～19:15 ヨガ45 後藤知子
- 19:30～20:00 シバム30 土屋悟
- 20:15～21:00 ボディステップ45 土屋悟 ⑳

第2スタジオ

- 肩凝り解消ver.
- 19:30～21:00 ストレッチゾーンとして開放します

プール

終日フリー利用



5月4日（金）

第1スタジオ

- 10:30～11:15 調整ヨガ 後藤知子
- 11:30～12:15 かんたんステップ 山崎可菜子
- 12:30～13:15 初級ピラティス 後藤知子
- 13:30～14:15 かんたんエアロ 赤羽美咲
- 14:30～15:15 ジャズバレエ 西澤史佐子
- 19:00～19:45 ボディパンプ45 塚田洋子 ㉓
- 20:00～21:00 ボディバランス 塚田洋子

凝り固まった筋肉をロミーボールでほぐしてからヨガのアーサナを行います。
定員24名

ジャズダンスとバレエを合わせたダンス系プログラムです。裸足で踊ります。

第2スタジオ

- 19:30～21:00 ストレッチゾーンとして開放します

プール

終日フリー利用

5月5日（土）

第1スタジオ

- 10:30～11:00 骨盤体操 斉藤しのぶ
- 11:15～12:00 ボディバランス45FX 塚田洋子
- 13:00～13:45 かんたんステップ 塚田洋子
- 14:00～14:45 シバム 塚田洋子
- 15:00～15:30 ボディパンプ30 塚田洋子 ㉓
- 17:00～17:45 走らないエアロ 掛川万紀子
- 18:00～19:00 ボディアタック 掛川万紀子
- 19:20～19:50 ボディジャム30 掛川万紀子

第2スタジオ

プール

5月6日（日）

第1スタジオ

- 11:15～12:00 ストレッチーズ 斉藤しのぶ
- 12:15～13:00 ボディコンバット45 土屋悟 30
- 13:15～14:00 燃焼ステップ 土屋悟
- 14:15～15:00 かんたんエアロ 掛川万紀子
- 15:15～16:00 ボディパンプ45 掛川万紀子 ㉓

伸縮性のあるループ状の布を使ったピラティス。無駄な力が抜けて身体が軽く感じられます。
定員17名

第2スタジオ

プール

スタジオプログラムにご参加の皆様へ

- ◆入場時、会員証・利用券をインストラクターに ご提示下さい 。
- ◆途中入退場は安全上ご遠慮下さい。
- ◆インストラクターの都合により プログラムが 変更に なる場合が ございます。別途館内掲示をご確認下さい。
- ◆ ⑳㉓㉚ このマークのあるレッスンはレッスン開始10分前に スタジオ入り口横にて整理券を配布致します。 定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆ステップのレッスンは25名定員とさせて いただきます。 （整理券の配布はございません。）

□ ←太枠になっている部分は通常プログラムから変更になっています。