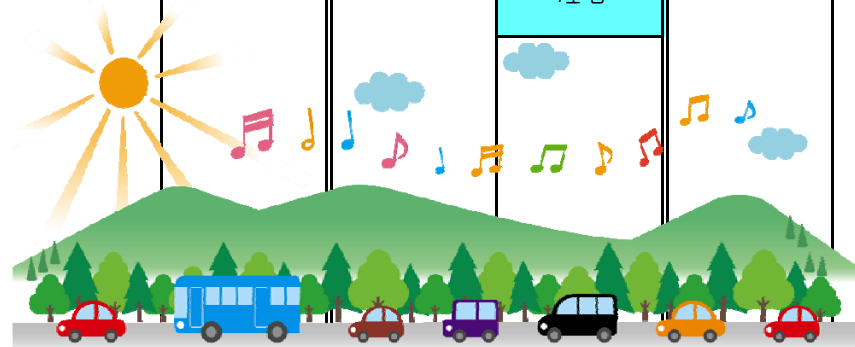




GW 特別レッスンプログラム



| 4/28(日) | | | 4/30(火) | | 5/1(水) | | 5/2(木) | | 5/3(金) | | 5/4(土) | | 5/5(日) | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--|--------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| スタジオ | プール | テニス | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | テニス | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30~12:00 YOGA 嶋田 | 10:30~11:00 水中健康運動 畦地 | | 10:30~11:15 スローエアロ 館 | 10:30~11:10 初級クロール 慶徳 | 10:30~11:15 初級エアロ 水谷(綾) | 10:30~11:15 アクアビクス 小田 | | | 10:30~11:20 エンジョイエアロ 西久保 | 10:30~11:15 アクアダンス 嶋田 | 10:30~11:30 中級エアロ 林 | 10:10~11:00 中級スイム 相川 | 10:30~12:00 YOGA 嶋田 | 10:30~11:00 水中健康運動 畦地 | | |
| | | 11:10~11:40 初心クロール 畦地 | | | | | | | | | | | | | 11:00~12:00 リラックスヨガ 松岡(真) | 11:10~11:50 初級クロール 相川 |
| | | | 11:30~12:15 フィットネスフラ 館 | | | | | 11:30~12:15 中級スイム 畦地 | | | | 11:30~12:00 初心クロール 畦地 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:15~13:45 コアトレ&筋膜リリース 畦地 | | | 13:00~13:30 ストレッチ 慶徳 | | 13:00~13:30 ストレッチ 慶徳 | | | | 12:50~13:50 太極拳 木村/山本 | | | | | 13:15~13:45 コアトレ&筋膜リリース 畦地 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00~15:00 初級エアロ 森本 | 14:00~14:40 初級クロール 相川 | 14:00~16:00 サークル (登録必要) | 14:00~15:00 中級エアロ 水谷(綾) | 14:00~14:30 水中健康運動 勝野 | 13:45~15:00 I初級~ハワ-ヨガ 松岡(菊) | 14:15~15:15 初級エアロ& ボディシェイプ 西井 | | | 14:00~14:50 脂肪燃焼エアロ 小田 | 14:00~14:30 水中健康運動 永谷 | 14:00~14:50 初級エアロ 山中 | 14:00~14:30 アクアビクス 新 | 14:00~15:00 初級エアロ 森本 | 14:00~14:40 初級クロール 相川 | 14:00~16:00 サークル (登録必要) | |
| | | | | 14:40~15:10 初心クロール 勝野 | | | | | | | | 14:40~15:20 初級クロール 背泳ぎ 永谷 | | | | 14:40~15:10 初心クロール 永谷 |
| | 15:15~16:00 中級スイム 相川 | | | | | | | 15:20~16:00 初級クロール 畦地 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |



- GW期間中の営業時間は10:00~18:00となっております。
- ナイト会員の方は500円(税別)/1回でご利用できます。
- テニスコートの予約は12:00~となります。