



	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他		
9:00				9:00	
9:30				9:30	
10:00	整理券 9:45-10:45 (35)			10:00	
10:30	ヨガ 武井	10:00-11:00 《有料スクール》 ベリーダンス 弘田		10:30	
11:00	整理券 11:05-11:45 (22)		整理券 11:05-11:50 (34)	11:00	
11:30	自重トレーニング(上半身) 酒井	<p><b>祝日特別プログラム!</b></p> <p>【自重トレーニング (上半身・下半身)】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・上半身のトレーニングは、腹筋を部分的にトレーニングをして胸と背中でのトレーニングを行います。</li> <li>・下半身のトレーニングは、もも・ももの裏側・ももの外側内側・お尻・ふくらはぎのトレーニングを行います。</li> </ul> <p>※定員制(22名) ※シューズ不要</p>	ウォーキング&アクアビクス 武井	11:30	
12:00	整理券 12:05-12:50 (22)				12:00
12:30	自重トレーニング(下半身) 酒井				12:30
13:00	整理券 13:10-14:10 (35)				13:00
13:30	体幹・骨盤クササイズ 武井				13:30
14:00			14:00-14:30 (17名) アクア30 岩崎	14:00	
14:30	14:20-15:05 (35) バレトン 武井		14:35-15:05 (17名) アクアエクササイズ 岩崎	14:30	
15:00				15:00	
15:30				15:30	
16:00			<p>【プール】 10:00~20:20 一般公開</p>	16:00	
16:30	16:15-17:15 《有料スクール》 キッズ空手 【対象】4歳~ 強者			16:30	
17:00				17:00	
17:30	17:30-18:30 《有料スクール》 ジュニア空手 【対象】小学生以上 強者			17:30	
18:00				18:00	
18:30				18:30	
19:00	18:45-19:45 (35) ヨガ 住吉			19:00	
19:30				19:30	
20:00	19:55-20:45 (35) シェイプI 住吉	19:45-20:45 《有料スクール》 タヒチアンダンス HIKARI		20:00	
20:30			プール営業 20:20まで	20:30	
21:00	<b>祝日のため 21:00 閉館となります。</b>			21:00	
	<p>【整理券について】</p> <p>《スタジオプログラム》 8:55より体育館棟1F階段前にて配布いたします。 (1日お1人様3枚まで) (9:10以降はトレーニングルームにて配布)</p> <p>《アクアプログラム》 10:00よりプール棟B1Fにて配布いたします。 ※一部のレッスンについては異なります。</p>				

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00	9:40-10:40 《有料スクール》 コアトレ			10:00
10:30	啓子			10:30
11:00				11:00
11:30				11:30
12:00				12:00
12:30	12:10-13:00 (35) シェイプⅡ 河井			12:30
13:00				13:00
13:30	13:15-14:15 (35)  初めて ヒップホップ			13:30
14:00	啓子			14:00
14:30	14:30-15:20 (35) シェイプⅠ			14:30
15:00	啓子		【プール】 10:00～20:20 一般公開	15:00
15:30	15:35-16:05 (35)  コアトレ30			15:30
16:00	啓子			16:00
16:30	16:20～17:00 (35) ポルドブラ			16:30
17:00	ERIKO			17:00
17:30	17:15-18:15 (35) ヨガ			17:30
18:00	住吉			18:00
18:30	18:30-19:15 (35) バレトン			18:30
19:00	ERIKO			19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30			プール営業 20:20まで	20:30
21:00	<b>祝日のため 21:00 閉館となります。</b>			21:00
<p><b>【整理券について】</b>  《スタジオプログラム》 8:55より体育館棟1F階段前にて配布いたします。  (1日お1人様3枚まで) (9:10以降はトレーニングルームにて配布)</p>				

# 【祝日プログラム】 5月4日(月・みどりの日)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00	9:45-10:30 (35) 健康体操 yuka			10:00
10:30	整理券		整理券 10:25-10:55 (34) アクア30 スタッフ	10:30
11:00	10:45-11:15 (20) ポールエクササイズ 住吉	10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ yuka	整理券 11:10-11:40 (34) アクアZUMBA® スタッフ	11:00
11:30	11:30-12:15 (35) ZUMBA® 住吉			11:30
12:00				12:00
12:30	12:30-13:30 《有料スクール》 ジャズダンス ERIKO			12:30
13:00				13:00
13:30				13:30
14:00	13:45-14:15 (35) 筋コンディショニング(背骨) 倉治		【プール】 10:00~20:20 一般公開	14:00
14:30	14:30-15:15 (35) 背骨コンディショニング 倉治	14:30-15:30 《有料スクール》 絵画教室① 【対象】3歳~成人 天野		14:30
15:00				15:00
15:30	15:30-16:15 (35) アロマストレッチ 倉治	15:30-16:30 《有料スクール》 絵画教室② 【対象】3歳~中学生 天野		15:30
16:00				16:00
16:30		16:30-17:30 《有料スクール》 絵画教室③ 【対象】3歳~中学生 天野		16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00	18:00-18:45 (35) おためしエアロ 鶴見			18:00
18:30				18:30
19:00	整理券 19:00-19:45 (20) 初めてステップ 鶴見			19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30			プール営業 20:20まで	20:30
21:00	祝日のため 21:00 閉館となります。			21:00
<p>【整理券について】                  《スタジオプログラム》 8:55より体育館棟1F階段前にて配布いたします。                  (1日お1人様3枚まで) (9:10以降はトレーニングルームにて配布)                  《アクアプログラム》 10:00よりプール棟B1Fにて配布いたします。                  ※一部のレッスンについては異なります。</p>				

# 【祝日プログラム】 5月5日(火・こどもの日)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他	
9:00				9:00
9:30			競技場 10:00-11:00	9:30
10:00			 健康体操 渡辺 (美)	10:00
10:30				10:30
11:00	<b>整理券</b> 11:00-11:45 (22)			11:00
11:30	 初めてステップ 河井			11:30
12:00	<b>整理券</b> 12:00-12:45 (35)			12:00
12:30	 パラエティストレッチ 渡辺 (美)			12:30
13:00	 13:00-13:40 (35) おためしエアロ 渡辺 (美)			13:00
13:30	5月より無料体験 6月から新規開講			13:30
14:00	13:55-14:40			14:00
14:30	《有料スクール》 ジャズヒップホップ MAYUKO		【プール】 10:00~20:20 一般公開	14:30
15:00				15:00
15:30	15:30~16:15 (35) バーチャルボクシング® (初級) Minami			15:30
16:00				16:00
16:30	16:30~17:15 (35) バーチャルボクシング® (中級) Minami			16:30
17:00				17:00
17:30	<b>整理券</b> 17:30-18:15 (20)			17:30
18:00	レップリーボックス 45 スタッフ			18:00
18:30	 18:25~19:00 (35) ボディコンディショニング スタッフ			18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30			プール営業 20:20まで	20:30
21:00	<b>祝日のため 21:00 閉館となります。</b>			21:00

**【整理券について】**  
《スタジオプログラム》 8:55より体育館棟1F階段前にて配布いたします。  
(1日お1人様3枚まで) (9:10以降はトレーニングルームにて配布)

# 【祝日プログラム】 5月6日(水・振替休日)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他	
9:00				9:00
9:30	整理券			9:30
10:00	9:45-10:45 (35) ヨガ 武井	10:00-11:00 《有料スクール》 ベリーダンス 弘田		10:00
10:30				10:30
11:00			整理券	11:00
11:30			11:05-11:50 (34) ウォーキング&アクアビクス 武井	11:30
12:00	整理券			12:00
12:30	12:05-12:50 (35) ZUMBA® 星野			12:30
13:00				13:00
13:30	13:10-13:55 (35) ダンスエアロ ERIKO			13:30
14:00				14:00
14:30	14:10-14:55 (35) JAZZ HIP HOP ERIKO		14:00-14:30 (17名) アクア30 岩崎	14:30
15:00			14:35-15:05 (17名) アクアエクササイズ 岩崎	15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30	16:15-17:15 《有料スクール》 キッズ空手 【対象】4歳～ 強者		【プール】 10:00～20:20 一般公開	16:30
17:00		17:00		
17:30	17:30-18:30 《有料スクール》 ジュニア空手 【対象】小学生以上 強者			17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	18:45-19:45 (35) ヨガ 住吉			19:00
19:30				19:30
20:00	19:55-20:45 (35) シェイプI 住吉	19:45-20:45 《有料スクール》 タヒチアンダンス HIKARI		20:00
20:30			プール営業 20:20まで	20:30
21:00	祝日のため 21:00 閉館となります。			21:00
<p>【整理券について】                      《スタジオプログラム》 8:55より体育館棟1F階段前にて配布いたします。                      (1日お1人様3枚まで) (9:10以降はトレーニングルームにて配布)                      《アクアプログラム》 10:00よりプール棟B1Fにて配布いたします。                      ※一部のレッスンについては異なります。</p>				