FIELD

STRETCH　CARDIO　POWER　CORE　TRAINING & TUNING

	4.28 SUN	4.29 MON	4.30 TUE	5.1 WED	5.2 THU	5.3 FRI	5.4 SAT	5.5 SUN	5.6 MON
9:00									
30	9:30-9:50 ストレッチ						9:30-9:50 ストレッチ	9:30-9:50 ストレッチ	
10:00									
30	10:30-10:50 ストレッチ						10:30-10:50 ストレッチ	10:30-10:50 ストレッチ	
11:00	10:50-11:20 TRX						10:50-11:20 カーディオ	10:50-11:20 TRX	
30	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ
12:00	11:50-12:20 パワー	11:50-12:20 カーディオ	11:50-12:20 パワー	11:50-12:20 カーディオ	11:50-12:20 パワー	11:50-12:20 カーディオ	11:50-12:20 パワー	11:50-12:20 パワー	11:50-12:20 カーディオ
30	12:30-12:50 ストレッチ	12:30-12:50 ストレッチ	12:30-12:50 ストレッチ	12:30-12:50 ストレッチ	12:30-12:50 ストレッチ	12:30-12:50 ストレッチ	12:30-12:50 ストレッチ	12:30-12:50 ストレッチ	12:30-12:50 ストレッチ
13:00	12:50-13:20 コア	12:50-13:20 パワー	12:50-13:20 コア	12:50-13:20 パワー	12:50-13:20 コア	12:50-13:20 パワー	12:50-13:20 コア	12:50-13:20 コア	12:50-13:20 パワー
30	13:30-13:50 ストレッチ	13:30-13:50 ストレッチ	13:30-13:50 ストレッチ	13:30-13:50 ストレッチ	13:30-13:50 ストレッチ	13:30-13:50 ストレッチ	13:30-13:50 ストレッチ	13:30-13:50 ストレッチ	13:30-13:50 ストレッチ
14:00	13:50-14:20 パワー	13:50-14:20 コア	13:50-14:20 パワー	13:50-14:20 コア	13:50-14:20 パワー	13:50-14:20 コア	13:50-14:20 パワー	13:50-14:20 パワー	13:50-14:20 コア
30	14:30-14:50 ストレッチ	14:30-14:50 ストレッチ	14:30-14:50 ストレッチ	14:30-14:50 ストレッチ	14:30-14:50 ストレッチ	14:30-14:50 ストレッチ	14:30-14:50 ストレッチ	14:30-14:50 ストレッチ	14:30-14:50 ストレッチ
15:00	14:50-15:20 カーディオ			15:00-15:30 HIIT〈先着15名〉		15:00-15:30 HIIT〈先着15名〉	14:50-15:20 TRX	14:50-15:20 カーディオ	15:00-15:30 HIIT〈先着15名〉
30	15:30-15:50 ストレッチ						15:30-15:50 ストレッチ	15:30-15:50 ストレッチ	
16:00									
30	16:30-16:50 ストレッチ						16:30-16:50 ストレッチ	16:30-16:50 ストレッチ	
17:00									
30									
18:00									
30									
19:00									

STUDIO

CARDIO & DANCE　YOGA　TRAINING & TUNING　MARTIAL ARTS

4.28 SUN	4.29 MON	4.30 TUE	5.1 WED	5.2 THU	5.3 FRI	5.4 SAT	5.5 SUN	5.6 MON
9:30-10:20 ミュージック フローヨガ （山本）	9:15-10:05 青空ヨガ （松沢） ※cafeテラスにて 開催（要予約）	9:15-10:05 青空ヨガ （松沢） ※cafeテラスにて 開催（要予約）	9:15-10:05 青空ヨガ （松沢） ※cafeテラスにて 開催（要予約）	9:15-10:05 青空ヨガ （松沢） ※cafeテラスにて 開催（要予約）	9:15-10:05 青空ヨガ （長又） ※cafeテラスにて 開催（要予約）	9:20-10:20 ヨガストレッチ （矢野）	9:30-10:20 ミュージック フローヨガ （山本）	
10:30-11:30 コンビSTEP （片岡）	10:20-11:20 ダンスエアロ （河合）	10:30-11:20 ズンバGold （梶原）	10:30-11:20 バレトン （北村）	10:20-11:20 ズンバSTEP （YOKO）	10:30-11:20 ハタヨガ （武内）	10:30-11:20 ズンバ （Junko）	10:30-11:30 コンビSTEP （片岡）	10:20-11:20 ダンスエアロ （河合）
11:40-12:40 マーシャル アーツ （古賀）	11:30-12:30 ペルビック ストレッチ （志手）	11:30-12:30 パワーヨガ （竹下）	11:30-12:30 骨盤 エクササイズ （北村）	11:30-12:30 健康体操 （池田）	11:30-12:30 ソマティック ファイティング （山本）	11:30-12:20 ジャイロ キネシス （Tomomi）	11:40-12:40 マーシャル アーツ （古賀）	11:30-12:30 ペルビック ストレッチ （志手）
13:00-13:50 マットピラティス （Tomomi）	13:00-14:00 ハタヨガ （長又）	12:40-13:40 シンプルエアロ ボディ トーニング （向山）	13:00-14:00 整体ヨーガ （藤村）	12:40-13:40 リリースヨガ （武内）	12:40-13:30 シンプルエアロ （古賀）	12:30-13:30 骨盤調整ヨガ （yasunori）	13:00-13:50 マットピラティス （Tomomi）	13:00-14:00 ハタヨガ （長又）
14:00-14:40 ハードコア 〈先着20名〉 （高山・松尾）	14:10-15:00 ジャイロ キネシス （Tomomi）	14:00-14:40 ViPR STEP （古賀）	14:20-15:20 ファイティング エクササイズ	14:20-15:20 トータルボディ デザイン （持丸）	13:40-14:40 KAZE （上田）	13:40-14:30 アシュタンガ ヨガビギナー （たかはる）	14:00-14:40 ボディフィット （松尾）	14:10-15:00 ジャイロ キネシス （Tomomi）
15:00-15:40 ショートヨガ （松沢）	15:10-16:00 グライディング エクササイズ （堀）	15:00-16:00 マットピラティス （桑田）	15:30-16:20 コンビ STEP （河合）	15:30-16:20 コンビエアロ （古賀）	15:00-16:00 フィギュア8 （Megg）	14:40-15:40 ストリートダンス （MASAKI）	15:00-15:40 ショートヨガ （松沢）	15:10-16:00 グライディング エクササイズ （堀）
16:00-16:50 シンプルエアロ （松沢）	16:10-17:10 バレエ （宮城）	16:10-17:10 バレエ （守谷）	16:30-17:30 ピラティス （赤保木）	16:30-17:30 ジャイロ キネシス （Tomomi）	16:30-17:30 カリビアンダンス エクササイズ （高取）	16:00-16:50 STEP by STEP （堀）	16:00-16:50 シンプルエアロ （松沢）	16:10-17:10 フリースタイル ダンス （yu-ri）
17:00-18:00 ズンバ （木村）	17:30-18:30 空手オープン クラス （田口）		18:00-19:00 ズンバ ジョイント 〈先着30名〉 （YOKO・ Junko・梶原）			17:00-18:00 太極拳 （原田）	17:00-18:00 A-LiVE （拓音）	

POOL

SWIMMING　EXERCIZE

	4.28 SUN	4.29 MON	4.30 TUE	5.1 WED	5.2 THU	5.3 FRI	5.4 SAT	5.5 SUN	5.6 MON
9:00									
30									
10:00									
30	10:30-11:30 オリンピアン 25 有料							10:30-11:30 オリンピアン 25 有料	
11:00			11:00-12:00 オリンピアン 25 有料	11:00-11:30 初めてスイム	11:00-12:00 オリンピアン 25 有料	11:00-11:30 初めてスイム			
30		11:30-12:15 コアトレアクア（吉田）							11:30-12:15 コアトレアクア（吉田）
12:00	11:45-12:45 オリンピアン 50 有料			12:00-12:45 アクアダンス（宮澤）		11:45-12:15 アクアバイク 有料		11:45-12:45 オリンピアン 50 有料	
30		12:30-13:00 初めてスイム	12:15-13:15 オリンピアン 50 有料		12:15-13:15 オリンピアン 50 有料		12:15-12:45 ウォーキング		12:30-13:00 初めてスイム
13:00							13:00-13:30 初めてスイム		
30	13:30-14:00 ウォーキング	13:30-14:15 アクアズンバ（Mari）	13:30-14:15 アクアダンス（宮澤）					13:30-15:00 こどもの日 ジュニアプール 開放	13:30-14:15 アクアズンバ（Mari）
14:00									
30	14:15-14:45 アクアバイク 有料	14:30-15:00 アクア コンディショニング		14:30-15:00 アクア コンディショニング	14:30-15:00 ウォーキング	14:30-15:00 アクア コンディショニング			14:30-15:00 アクア コンディショニング
15:00	15:00-15:30 アクア コンディショニング						15:00-15:45 アクアズンバ（Mari）	15:00-15:30 アクア コンディショニング	
30				15:30-16:30 ジュニアA 有料		15:30-16:30 ジュニアA 有料			15:30-16:30 ジュニアA 有料
16:00							16:00-16:30 アクア コンディショニング		
30				16:30-17:30 ジュニアB 有料		16:30-17:30 ジュニアB 有料			16:30-17:30 ジュニアB 有料
17:00							17:00-18:00 グループスイム（管野・高橋） 有料		
30				17:30-18:30 ジュニアC 有料		17:30-18:30 ジュニアC 有料			17:30-18:30 ジュニアC 有料
18:00									
30									
19:00									