

# ゴールデンウィーク レッスン表

4月29日(月)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)	
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
10:30~11:15 スタートエアロ 45(関川)	10:30~11:15 アクアビクス 45(宮澤)	10:15~11:00 ボディケア 45(藤沢)		10:30~11:20 ピラティス 50(岡村)	10:30~11:15 コンディショニング アクアサーキット 45(藤沢)	10:30~11:10 太極舞 40(Rie)	
11:30~12:20 ヨガ 50(岡村)	11:30~12:10 水泳指導初級 40(三ツ井)	11:15~12:05 BAILABAILA 50(宮澤)	11:15~12:00 水中ウォーキング 45(藤沢)	11:35~12:15 初級エアロ 40(岡村)		11:25~12:15 骨盤ストレッチ 50(若月)	プールレッスンはお休みになります
12:35~13:15 太極舞 40(岡村)		12:20~12:50 MEGADANZ 30(Rie)		12:30~13:20 フットセラピー 50(岡田)		12:30~13:15 ステップ 45(遠山)	
13:30~14:30 ハワイアンフラ 60(高橋)		13:05~13:50 ボディバランス 45(原山)		13:30~14:15 かんたん コンディショニング 45(日野)		13:30~14:00 ボディコンバット 30(遠山)	
15:30~16:15 かんたん コンディショニング 45(日野)		15:30~16:15 ボディパンプ 45(倉島)	整理券 定員25名	15:30~16:00 ボディコンバット 30(小林博)		15:30~16:00 ボディアタック 30(原山)	
16:30~17:15 ボディアタック 45(原山)		16:30~17:15 ボディジャム 45(松井)		16:15~17:00 ボディステップ 45(小林博)		16:15~17:00 ボディコンバット 45(倉島)	
17:30~18:30 フットセラピー 60(EMI)	<持ち物> くつ下 バスタオル	17:30~18:30 ボールで カラダほぐし 60(EMI)		17:15~18:15 ヒーリングヨガ 60(EMI)		17:15~18:15 沖ヨガ 60(小野沢)	

# ゴールデンウィーク レッスン表

	5月4日(土)		5月5日(日)		5月6日(月)	
	スタジオ	プール		スタジオ	スタジオ	プール
整理券 定員15名	10:30~11:30 エアリアルヨガ 60(岡村)	プール レッスンはお休みになります			10:30~11:10 ピラティス &ストレッチ 40(遠山)	整理券 定員25名
整理券 定員25名	11:45~12:30 UBOUND テック15+30 (Rie)			12:30~13:20 エンジョイエアロ 50(若月)	11:25~11:55 ポティパンフ 30(遠山)	
	12:45~13:30 コアストレッチ 45(はつみ・F)			13:30~14:30 DDD HOUSE WORKOUT 60(村山)	12:10~13:10 沖ヨガ 60(小野沢)	
				14:45~15:30 MEGADANZ 45(Rie)	13:25~14:10 スタートエアロ 45(若月)	
	15:30~16:30 ポティジャム 60(松井)			15:45~16:30 ポティバランス 45(原山)	14:25~15:10 ポティアタック 45(原山)	14:20~15:00 ポティシェイプ 40(山口)
整理券 定員25名	16:45~17:15 ポティパンフ 30(倉島)			16:45~17:15 ポティステップ 30(小林博)	15:25~16:10 ポティコンバット 45(倉島)	整理券 定員25名
	17:30~18:30 ポールストレッチ 60(EMI)			17:30~18:30 ヨガ 60(EMI)	16:25~17:10 UBOUND 45(Rie)	
					17:25~18:25 脚とじダイエット 60(EMI)	