



5/2(水)				TIME	5/4(金)			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
ラジオ体操 10:10~10:15				<<10:00>>				
エアロビクスラン 初級45 10:30~11:15 嘉数	ゆらぎ体操75 10:20~11:35 森 ※整理券あり。フロント でお受け取りください。	フリー遊泳		<<11:00>>	背すじピン! 10:30~11:00 吉川	ヨガ60 10:30~11:30 東	フリー遊泳	
エアロボード初級30 11:30~12:00 嘉数			みんなでテニス 初級 11:45~12:35	<<12:00>>	エアロビクス 中級45 11:10~11:55 村井	姿勢プラス 11:40~12:10 吉川		みんなでテニス 中級 11:45~12:35
マッスルビート45 12:15~13:00 栗山	Group Centergy 12:15~13:00 ASAMI	アクア ウォーキング 12:30~13:00	みんなでテニス 中級 12:40~13:30	<<13:00>>	ウェーブ ストレッチ 12:05~12:50 石崎	からだパー 12:20~12:50 吉川	アクアビクス 12:30~13:00 兵頭	みんなでテニス 上級 12:40~13:30
エアロビクスラン 中級60 13:15~14:15 松田	adidas boxing45 13:15~14:00 中村	アクアビクス 13:15~13:45 角方		<<14:00>>	フラダンス入門60 13:00~14:00 山内	momchan フィットネス 13:00~13:50 足立	B-WAVE 13:30~14:00 吉川	
ラテンエアロ45 14:30~15:15 松田				<<15:00>>	ZUMBA45 14:15~15:00 ひらおか		有料 プログラム	
	ボディバランス トレーニング 14:50~15:50 柘田		卓球 フリータイム 13:55~ 18:00	<<16:00>>	パワーヨガ 15:15~16:00 岩本		フリー遊泳 10:00~18:30	卓球 フリータイム 13:55~ 16:50
				<<17:00>>	LEAP BODY 16:45~17:15 NOB			
				<<18:00>>	LEAP FIGHT 17:30~18:30 NOB			フットサル フリータイム 17:10~18:00
		フリー遊泳 10:00~22:30		<<19:00>>	G.W特別プログラム 詳しくは掲示POPをご 覧下さい。			
Figure 8 19:30~20:15 ゆう 定員30名				<<20:00>>				
RITMOS 20:30~21:15 ゆう	ヨガ60 20:45~21:45 小森		バレーボール (中上級) 19:50~21:15	<<21:00>>				
コンディショニング ストレッチ 21:30~22:00 ゆう			バドミントン フリータイム 21:30~22:40	<<22:00>>				
				<<23:00>>				



# World's Best Week

- **有料プログラムは事前の申し込みが必要です**
- **フリー遊泳について**  
スクール時間中の2階プールのご利用はご遠慮いただいております。  
アクアプログラム時間は2階プールのコースが制限されますがご利用いただけます。
- **体調の悪い場合は無理をせず**  
お近くのアニメーターへお知らせください。

