

| 4/29(月)                                    |   |                      |   | TIME      | 4/30(火)                                   |   |                      |                                     |  |
|--|---|----------------------|---|-----------|---|---|----------------------|-------------------------------------|--|
| 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                             |  |
|  | ☆祝日プログラム☆                                   | フリー遊泳<br>10:00~18:30 |   | <<10:00>> |   |   |                      |                                     |  |
| 十二経絡体操<br>10:30~11:30<br>嘉数                | 骨盤ストレッチ<br>&<br>トレーニング<br>10:20~11:20<br>山崎 |                      | みんなでテニス<br>10:10~11:05                          | <<11:00>> | ボディ<br>コンディショニング<br>10:25~10:55<br>川辺     | 担当変更<br>エアロビクス初級<br>45<br>10:30~11:15<br>桐野 |                      |                                     |  |
| ☆祝日プログラム☆                                  |   |                      | みんなでテニス<br>中級<br>11:15~12:15                    | <<12:00>> |   | ストレッチポール30<br>11:40~12:10<br>川辺             |                      | みんなでテニス<br>中級<br>11:45~12:40        |  |
| マッスル<br>&<br>ストレッチ<br>11:40~12:30<br>栗山・松尾 |   |                      | みんなでテニス<br>初級<br>12:20~13:20                    | <<13:00>> | ☆祝日プログラム☆                                 |   |                      |                                     |  |
|  | ボディ<br>コンディショニング45<br>12:35~13:20<br>川辺     |                      |   | <<14:00>> | ウェーブビクス<br>12:30~13:30<br>石崎              | ヨガ90<br>12:45~14:15<br>山本                   |                      | みんなでテニス<br>上級<br>12:45~13:35        |  |
| タフエアロボード<br>13:35~14:20<br>角方              | エアロビクス<br>初級45<br>13:30~14:15<br>田村         |                      |   | <<15:00>> | トレーニングタイム<br>13:45~14:15<br>D-Revolutions |   |                      |                                     |  |
|  |   |                      | 卓球<br>フリータイム<br>バドミントン<br>フリータイム<br>13:35~16:30 | <<16:00>> | バレトン<br>14:30~15:15<br>藤川                 | ヨガ45<br>15:30~16:15<br>藤川                   | フリー遊泳<br>10:00~18:30 | 卓球<br>フリータイム<br>13:55<br>~<br>18:20 |  |
| ラテン45<br>14:35~15:20<br>富安                 | ピラティス45<br>14:30~15:15<br>小南                |                      |   | <<17:00>> |   |   |                      |                                     |  |
| LEAP FIGHT<br>15:30~16:15<br>HYODO         | ヨガ60<br>15:30~16:30<br>衣笠                   |                      |   | <<18:00>> |   |   |                      |                                     |  |
|  |   |                      |   | <<19:00>> |   |   |                      |                                     |  |

| 5/1(水)                                |   |                             |                                  | TIME      | 5/3(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                        |                                   |
| ☆祝日プログラム☆<br>初めての方でもOK                |   |                             |                                  | <<10:00>> | 担当変更                           |                                      |                      |                                |                                   |
| ZUMBA60<br>10:30~11:30<br>嘉数          | ゆらぎ体操75<br>10:20~11:35<br>森<br>※整理券あり。フロント<br>でお受け取りください。 | フリー遊泳                       |                                  | <<11:00>> | 背すじピン!<br>10:30~11:00<br>大塚    | ヨガ60<br>10:30~11:30<br>東             | フリー遊泳                |                                |                                   |
|                                       |   |                             |                                  | <<12:00>> | マッスルビート45<br>11:10~11:55<br>松尾 | 姿勢プラス<br>11:40~12:10<br>吉川           |                      | みんなでテニス<br>中級<br>11:45~12:35   |                                   |
| マッスルビート45<br>12:15~13:00<br>栗山        |   |                             |                                  | <<13:00>> | エアロビクス入門<br>12:05~12:50<br>石崎  |                                      |                      | みんなでテニス<br>上級<br>11:45~12:35   |                                   |
|                                       |   | アクアビクス<br>13:15~13:45<br>角方 | みんなでテニス<br>中級<br>12:40~13:30     | <<14:00>> |                                | モムチャン<br>フィットネス<br>13:00~13:50<br>足立 |                      | みんなでテニス<br>上級<br>12:40~13:30   |                                   |
| エアロビクスラン<br>中級60<br>13:15~14:15<br>松田 | adidas boxing45<br>13:15~14:00<br>小倉                      | フリー遊泳<br>10:00~18:30        | バドミントン<br>フリータイム<br>卓球<br>フリータイム | <<15:00>> | ZUMBA45<br>14:15~15:00<br>ひらおか |                                      | フリー遊泳<br>10:00~18:30 | 卓球<br>フリータイム                   |                                   |
|                                       | セルフ<br>コンディショニング<br>14:10~14:40<br>D-Revolutions          |                             |                                  |           | <<16:00>>                      | パワーヨガ<br>15:15~16:00<br>岩本           |                      |                                | バスケットボール<br>フリータイム                |
| 骨盤ストレッチ45<br>15:30~16:15<br>山崎        | ボディバランス<br>トレーニング<br>14:50~15:50<br>柘田                    |                             |                                  |           | <<17:00>>                      |                                      |                      |                                | バスケットボール<br>フリータイム<br>13:55~16:50 |
|                                       |   |                             | 13:55~18:00                      | <<18:00>> |                                |                                      |                      | フットサル<br>フリータイム<br>17:10~18:00 |                                   |
|                                       |   |                             | 18:00                            | <<19:00>> |                                |                                      |                      |                                |                                   |

| 5/4(土)                                     |                              |                      |   | TIME      | 5/5(日)                            |  |                             |  |
|--|------------------------------|----------------------|---|-----------|-----------------------------------|--|-----------------------------|--|
| 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  |
|  |                              |                      |   | <<10:00>> |                                   |  |                             |  |
| ゆらぎ体操75<br>10:15~11:30<br>中埜               | 青竹ビクス45<br>10:20~11:05<br>嘉数 |                      |   |           |                                   |  |                             |  |
|  |                              |                      |   | <<11:00>> |                                   |  |                             |  |
|  |                              |                      | フットサル<br>フリータイム<br>11:00~12:00  |           | エアロビクス初級45<br>11:00~11:45<br>嘉納   | ヨガストレッチ<br>11:00~11:45<br>natsuko      | フリー遊泳<br>10:00~18:30        |  |
| ☆祝日プログラム☆                                  |                              |                      |   | <<12:00>> |                                   |  |                             |  |
| 簡単エアロ<br>&<br>ヨガフロー90<br>11:40~13:10<br>松田 |                              |                      |   |           | ボディコンバット60<br>12:00~13:00<br>りゅうや | アクティブヨガ<br>12:00~13:00<br>natsuko      |                             |  |
|  |                              |                      |   | <<13:00>> |                                   |  |                             |  |
|  |                              |                      |   |           |                                   |  | アクアビクス<br>13:10~13:40<br>田村 | みんなでテニス<br>13:00~14:00                               |
| コアメイキング20<br>13:35~13:55<br>栗山             |                              |                      |   | <<14:00>> |                                   |  |                             |  |
| ZUMBA45<br>14:05~14:50<br>橋村               |                              | フリー遊泳<br>10:00~18:30 | バドミントン<br>フリータイム<br>・<br>バスケットボール<br>フリータイム<br>・<br>卓球フリー<br>タイム<br>13:10~16:30 |           |                                   |  |                             |  |
|  |                              |                      |   | <<15:00>> | コリオエアロラン<br>14:15~15:15<br>桐野     | UBOUND45<br>14:15~15:00<br>小倉<br>定員30名 |                             | バドミントン<br>フリータイム<br>・<br>卓球フリー<br>タイム<br>14:15~16:15 |
| ダンスエアロ60<br>15:00~16:00<br>hiro            |                              |                      |   | <<16:00>> |                                   |  | フリー遊泳                       |  |
|  |                              |                      |   |           | ヨガストレッチ60<br>15:30~16:30<br>桐野    |  |                             |  |
| エアロボード<br>初中級45<br>16:15~17:00<br>hiro     |                              |                      |   | <<17:00>> |                                   | 太極拳90<br>16:00~17:30<br>内藤             |                             | バレーボール<br>(初中級)<br>16:30~17:30                       |
|  |                              |                      |   |           |                                   |  |                             |  |
| RITMOS45<br>17:15~18:00 hiro               |                              |                      | バレーボール<br>フリータイム<br>17:00~18:00   | <<18:00>> |                                   |  |                             | テニス<br>フリータイム<br>17:40~18:40                         |
|  |                              |                      |   | <<19:00>> |                                   |  |                             |  |

| 5/6(月)                             |   |                      |   | TIME      |
|------------------------------------|---|----------------------|---|-----------|
| Aスタジオ                              | Bスタジオ                                       | プール                  | スポーツフロア   |           |
|                                    | ☆祝日プログラム☆                                   |                      |   | <<10:00>> |
| 十二経絡体操<br>10:30~11:30<br>嘉数        | 骨盤ストレッチ<br>&<br>トレーニング<br>10:20~11:20<br>山崎 |                      | みんなでテニス<br>10:10~11:05                          | <<11:00>> |
| 担当変更                               |   |                      | みんなでテニス<br>中級<br>11:15~12:15                    | <<12:00>> |
| マッスルビート45<br>11:40~12:25<br>松尾     |   |                      |   |           |
| ☆祝日プログラム☆                          |   |                      | みんなでテニス<br>初級<br>12:20~13:20                    | <<13:00>> |
| コア&タフエアロ<br>12:40~13:40<br>栗山・松尾   | ボディ<br>コンディショニング45<br>12:35~13:20<br>川辺     |                      |   |           |
|                                    | エアロビクス<br>初級45<br>13:30~14:15<br>田村         |                      |   | <<14:00>> |
|                                    |   | フリー遊泳<br>10:00~18:30 |   |           |
| ラテン45<br>14:35~15:20<br>富安         | ピラティス45<br>14:30~15:15<br>小南                |                      | 卓球<br>フリータイム<br>バドミントン<br>フリータイム<br>13:35~16:30 | <<15:00>> |
| LEAP FIGHT<br>15:30~16:15<br>HYODO | ヨガ60<br>15:30~16:30<br>衣笠                   |                      |   | <<16:00>> |
|                                    |   |                      |   | <<17:00>> |
|                                    |   |                      |   | <<18:00>> |
|                                    |   |                      |   | <<19:00>> |