

2019年4月29日(月祝) / 昭和の日 祝日営業プログラムスケジュール

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブプール	バーデプール	TIME
10:00	姿勢ウォームアップ 小林 10:15~10:35				10:00
11:00	エアロピクス初級 埜 10:45~11:30	姿勢スタイルアップ 八木 10:45~11:30			11:00
12:00	エアロボード初級 埜 11:45~12:30 (定員制/42名)		アクアピクス 横山 12:10~12:40		12:00
13:00	Group Centergy 八木 13:00~13:45 (定員制/50名)	ダンベルトレーニング 加藤 13:00~13:30		アクアリセット 横山 12:45~13:05	13:00
14:00	ベーシックヨガ EMIKO 14:00~14:45		初級・中級クロール 横山 14:15~14:45	アウフグース 13:55~14:05	14:00
15:00				アウフグース 15:30~15:40	15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

お子さまのスイミングスクール・体育
スクールは、休校日となっております。
アクティブプールにつきましては、プ
ログラム開催時間以外は、全コースご
利用いただけます。

- 祝日営業日の営業時間は、10:00~19:00までとなっております。
- 最終チェックイン時刻は18:30となります。トレーニング終了時刻は18:45です。
- 色のついているクラスは、レッスン内容・担当者が変更となっております。

2019年5月 1日(水祝)

祝日営業プログラムスケジュール











TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブプール	バーデプール	TIME
10:00	姿勢ウォームアップ 加藤 10:15~10:35				10:00
11:00	コリオエアロ 橋詰 10:45~11:30	コアメイキング ハ木 10:45~11:15			11:00
12:00	ZUMBA 橋詰 11:45~12:30	サラッとドライタオル ハ木 11:30~12:00			12:00
13:00	エアロボード初級 野崎 12:45~13:30	フラダンス 橋詰 12:55~13:55	背泳ぎ 柴田 13:20~13:50	アフタース 13:00~13:10	13:00
14:00	健美操 巻田 14:05~15:05		アクアウォーク 柴田 14:00~14:30	アフタース 14:40~14:50	14:00
15:00					15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

お子さまのスイミングスクール・体育
スクールは、休校日となっております。
アクティブプールにつきましては、プ
ログラム開催時間以外は、全コースご
利用いただけます。

- 祝日営業日の営業時間は、10:00~19:00までとなっております。
- 最終チェックイン時刻は18:30となります。トレーニング終了時刻は18:45です。
- 色のついているクラスは、レッスン内容・担当者が変更となっております。

2019年5月 2日(木)

祝日営業プログラムスケジュール

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブプール	バーデプール	TIME
10:00	 姿勢ウォームアップ 遠藤 10:15~10:35 				10:00
11:00	ブレイクダウンなしの コリオステップ vo.2 下村 10:50~11:35				11:00
12:00	 コアメイキング 八木 11:50~12:10	 ストレッチボール 遠藤 11:55~12:15 		 アウフグース 11:40~11:50	12:00
13:00	ダンスエアロ 下村 12:20~13:10 	姿勢プラス 八木 12:25~13:10		 アイチ 八木 13:30~14:00	13:00
14:00	 渡邊 13:20~14:05 (定員制/28名)				14:00
15:00				 アウフグース 14:55~15:05	15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

お子さまのスイミングスクール・体育
スクールは、休校日となっております。
アクティブプールにつきましては、プ
ログラム開催時間以外は、全コースご
利用いただけます。

- 祝日営業日の営業時間は、10:00~19:00までとなっております。
- 最終チェックイン時刻は18:30となります。トレーニング終了時刻は18:45です。
- 色のついているクラスは、レッスン内容・担当者が変更となっております










2019年5月3日(金祝) / 憲法記念日 祝日営業プログラムスケジュール

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブプール	バーデプール	TIME
10:00					10:00
11:00	エアロビクス初中級 中山 10:30~11:20				11:00
12:00	太極拳入門 福原 11:30~12:15		アクアウォーキング 吉舌 12:00~12:30	アフグース 11:40~11:50	12:00
13:00	バランスコーディネーション 福原 12:25~13:10 (定員制/50名)		平泳ぎ 吉舌 12:45~13:15		13:00
14:00	エアロビクス初級 北山 13:20~14:05	からだバー 小林 13:30~14:00			14:00
15:00	ベーシックヨガ 清水 14:20~15:05			アフグース 14:55~15:05	15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

お子さまのスイミングスクール・体育
スクールは、休校日となっております。
アクティブプールにつきましては、プ
ログラム開催時間以外は、全コースご
利用いただけます。

- 祝日営業日の営業時間は、10:00~19:00までとなっております。
- 最終チェックイン時刻は18:30となります。トレーニング終了時刻は18:45です。
- 色のついているクラスは、レッスン内容・担当者が変更となっております。

2019年5月4日(土)/みどりの日 祝日営業プログラムスケジュール

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブプール	バーデプール	TIME
10:00	 姿勢ウォームアップ 小林  TICKET 10:15~10:35 エアロボード初級 北山 10:45~11:30				10:00
11:00	 TICKET パレトン A I 11:45~12:30 (定員制/50名)		 アクアピクス 北山 12:00~12:30	 アウフゲース 11:45~11:55	11:00
12:00	 TICKET マッスルビート 小林 13:00~13:45 (定員制/25名)			 アウフゲース 13:50~14:00	12:00
13:00	 TICKET タフエアロボード 小林 14:00~14:30 (定員制/43名)			 アウフゲース 16:00~16:10	13:00
14:00	ソウルダンス 北川 15:15~16:15				14:00
15:00					15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

お子さまのスイミングスクール・体育
スクールは、休校日となっております。
アクティブプールにつきましては、プ
ログラム開催時間以外は、全コースご
利用いただけます。

- 祝日営業日の営業時間は、10:00~19:00までとなっております。
- 最終チェックイン時刻は18:30となります。トレーニング終了時刻は18:45です。
- 色のついているクラスは、レッスン内容・担当者が変更となっております。

2019年5月5日(日)/こどもの日 祝日営業プログラムスケジュール

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブプール	バーデプール	TIME	
10:00	姿勢ウォームアップ 柴田				10:00	
10:15~10:35	エアロビクス初級&ストレッチ	TICKET コアトレーニング 加藤	親子DEプール 10:00~12:00			
11:00	橋詰 10:45~11:30	10:45~11:15			11:00	
		TICKET セルフストレッチング 渡邊				
		11:25~11:55				
12:00	ZUMBA 橋詰 11:45~12:30	TICKET 姿勢プラス 小林		アクアリセットエクササイズ 柴田	12:00	
		12:05~12:35		12:10~12:30		
	TICKET マッスルビート 加藤			アフタース 12:40~12:50		
13:00	12:45~13:15		水中トレーニング 柴田		13:00	
			13:00~13:30			
	TICKET Group Centergy 渡邊	TICKET エキサイトサイクリング 加藤	初級・中級クロール 柴田			
14:00	13:30~14:15	13:40~14:10 (アスレチックジムエリア)	13:45~14:15		14:00	
	Group Fight 小林		平泳ぎ 柴田			
15:00	14:30~15:15		14:30~15:00	アフタース 15:10~15:20	15:00	
	TICKET LAOUND 小林			アクアリセットエクササイズ 片瀬		
	15:30~16:15			15:30~15:50		
16:00			B・wave 16:10~16:40 ※有料プログラム		16:00	
17:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> お子さまのスイミングスクール・体育 スクールは、休校日となっております。 アクティブプールにつきましては、プ ログラム開催時間以外は、全コースご 利用いただけます。 </div>				17:00
18:00						
19:00					19:00	

- 祝日営業日の営業時間は、10:00~19:00までとなっております。
- 最終チェックイン時刻は18:30となります。トレーニング終了時刻は18:45です。
- 色のついているクラスは、レッスン内容・担当者が変更となっております

2019年5月06日(月祝) / 振替休日

祝日営業プログラムスケジュール

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブプール	バーデプール	TIME
10:00	姿勢ウォームアップ 水野 10:15~10:35				10:00
11:00	エアロピクス初級 埜 10:45~11:30	姿勢スタイルアップ 八木 10:45~11:30			11:00
12:00	エアロボード初級 埜 11:45~12:30 (定員制/42名)	ストレッチポール 水野 11:40~12:00	アクアピクス 横山 12:10~12:40		12:00
13:00	Group Centergy 八木 13:00~13:45 (定員制/50名)	ダンベルトレーニング 加藤 13:00~13:30	アクアスクール 吉舌 12:45~13:45	アクアリセット 横山 12:45~13:05	13:00
14:00	パーティーオールナイトで踊ろう♪ EXILE 松下 14:00~14:45		※有料プログラム	アフグース 13:55~14:05	14:00
15:00				アフグース 15:30~15:40	15:00
16:00		ジュニア体育スクール 15:10~18:30	ジュニアスイミングスクール 15:10~19:40		16:00
17:00	ジュニア体育スクール 16:20~18:30				17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

- 祝日営業日の営業時間は、10:00~19:00までとなっております。
- 最終チェックイン時刻は18:30となります。トレーニング終了時刻は18:45です。
- 色のついているクラスは、レッスン内容・担当者が変更となっております。