










5月4日(水)					5月5日(木)				
	NO.1スタジオ	NO.2スタジオ	多目的	プール		NO.1スタジオ	NO.2スタジオ	多目的	プール
9時	9:20~9:35 おはようストレッチ ジムスタッフ				9時	9:20~9:35 SASSO(颯爽) ジムスタッフ			9:30~9:50 水泳(初級) 西俣
10時	10:00~10:45 エアロ初級 前田			9:30~9:50 背泳ぎ初級 下園	10時	9:50~10:35 エアロ初級 高野			10:00~10:30 インターバルアクア 辻
11時	11:05~11:50 マットピラティス 大川		11:30~11:50 TRXトライアル 定員7名 下園	10:00~10:30 水中貯筋トレーニング 徳満	11時	10:50~11:20 ファイトウ 新屋敷	10:50~11:20 美ボディメイク 高野		10:35~11:05 水中貯筋トレーニング 西俣
12時		12:00~12:30 ポルドブラ 前田		10:35~11:05 お腹太ももシェイプ 徳満	12時				11:45~12:30 元気がでるアクア45 新屋敷
13時		13:00~14:00 キレイになるヨガ 前田		13:30~14:00 バタフライ 下園	13時	12:45~13:30 リトモス 長野		12:35~13:05 プレコリオ水泳 西俣	
14時	14:10~14:40 UBOUND 徳満				14時	14:35~15:20 エアロ初心者 松元		13:50~14:10 TRXコアプラス 定員7名 吉永	
15時	15:00~15:45 コア安定コンディショニング &エクササイズ 辻				15時		15:30~16:30 マットピラティス 長野		
16時					16時				
17時					17時				
18時	18:30~19:20 ファットバーンエアロ 大川		18:40~19:00 TRXサーキット 定員7名 眞方		18時	18:20~19:20 リトモス 長野	18:20~19:05 フットコンディショニング 大川	18:00~18:20 水中体操&バレー 岩田	
19時	19:40~20:25 UBOUND 東芦谷	19:50~20:50 リカバリーヨガ 大川			19時	19:45~20:45 K-POPダンス 中学生~ 濱田			
20時					20時				
21時					21時				