

2018年 ゴールデンウィークスケジュール

5/3(木)						5/4(金)						5/5(土)					
3階ビッグ	3階フリー	6階プール	ジム・加圧・多目的	3階AURA	2階岩盤	3階ビッグ	3階フリー	6階プール	ジム・加圧・多目的	3階AURA	2階岩盤	3階ビッグ	3階フリー	6階プール	ジム・加圧・多目的	3階AURA	2階岩盤
9:20~ ラジオ体操	9:30~10:00 ラジオ体操	9:20~ ラジオ体操	9:30~10:30 ★フラダンス ベーシック 桜目	ビューティーフォロー	9:30~10:30 ◆岩盤タイム	9:30~10:15 コアムーブ 平井(聖)		9:20~ ラジオ体操									
9:45~10:45 ファットバーニング 緑川	10:15~10:45 全身シェイプ30 福田	10:00~10:30 サーキット	10:30~12:00 ★フラダンス 桜目 (カルチャー)	10:00~11:00 アクティブヨガ 60 永野	◆岩盤タイム	10:30~11:30 ヨガ60 平井(聖)	エアロピクスとボクササイズの動きをMIXさせたレッスンは、脂肪燃焼したい方！是非ご参加ください！！	10:05~ アフグース	ビューティーフォロー	10:30~11:15 ベーシックヨガ 龍崎	◆岩盤タイム	9:45~10:45 サーキット エアロ 菅原	◆岩盤タイム	11:00~12:00 オリジナルエアロ 菅原	11:15~12:00 中級 ロングスィム サークル 西村	ビューティーフォロー	9:30~10:30 ピラティス 板橋
11:00~11:45 ラテンエアロ 野村	11:00~11:45 O初級ステップ 緑川		11:30~12:30 パワーヨーガ 小久保 (多目的)	11:30~12:15 ピラティス 板橋	◆岩盤タイム	11:45~12:45 燃焼!! エアロボクシング 小林・晏奈	12:00~12:30 Oボディワークアウト 福田	ビューティーフォロー	12:00~13:00 ピラティス 平井(聖)	◆岩盤タイム	12:15~13:15 ピラティス 平井(聖)	◆岩盤タイム	11:00~12:00 オリジナルエアロ 菅原	12:05~ 中級 ロングスィム サークル 西村	12:15~12:45 アフグース 卵川	12:15~12:45 Oストレッチポール 卵川	11:00~11:45 ベーシックヨガ 平井(聖)
12:00~13:00 ピラティス 緑川	13:00~14:00 レアレア ベンチプレス大会 山口(雅)	12:15~ アフグース	12:45~14:15 卓球サークル (多目的)	13:00~13:45 ベーシックヨガ 小久保	◆岩盤タイム	13:00~13:30 ボールコア 鈴木(晏)	12:20~13:20 中上級 ロングスィム サークル	ビューティーフォロー	12:35~13:35 ピラティス 渡辺 (多目的)	◆岩盤タイム	13:30~14:30 ヨガ60 平井(聖)	◆岩盤タイム	12:15~13:00 ZUMBA 西村	12:15~13:00 コアムーブ 平井(聖)	12:15~13:00 アクアエクササイズ NAoMY	12:30~13:30 アクティブヨガ 60 小久保	12:15~13:15 ビューティーフォロー
14:30~15:30 機能改善 済田	14:45~15:30 Oボディワークアウト 香取	14:00~14:45 アクアエクササイズ Junko	(ジム)	14:30~15:15 ベーシックヨガ 七宮	◆岩盤タイム	13:45~14:45 骨盤シェイプ 平井(聖)		13:15~13:45 ★スタートアップヨガ Hideko (多目的)	ビューティーフォロー	13:45~14:30 オーラヨガ 卵川	◆岩盤タイム	13:15~14:15 ヨガ60 平井(聖)	13:15~14:15 Oボディワークアウト 米山・河原	13:15~13:45 Hideko (多目的)	13:15~13:45 ★スタートアップヨガ Hideko (多目的)	ビューティーフォロー	13:30~14:30 ◆岩盤タイム
16:00~17:00 ZUMBA 菅原・秋山	16:30~17:30 ランニング トレーニング 鈴木(裕)		15:00~15:30 サーキット	15:45~16:15 O背筋ピン 鈴木(裕) (カルチャー)	◆岩盤タイム	15:00~16:00 ボディケア 牧	16:00~16:45 はじめてパレエ 岡田	ビューティーフォロー	15:15~16:00 オーラダイエット 平井(聖)	◆岩盤タイム	16:30~17:30 溶岩浴	◆岩盤タイム	14:30~15:30 エアロLOW & ストレッチ 志田	14:30~15:30 レアレア運動会	15:00~15:30 サーキット (ジム)	15:00~15:30 サーキット (ジム)	14:15~15:15 ヨガ60 Hideko
17:15~18:00 ストレッチ&バレエワーク 龍崎			15:45~16:15 O背筋ピン 鈴木(裕) (カルチャー)	16:00~16:45 姿勢改善 済田	◆岩盤タイム	16:15~16:45 部位別トレーニング 牧	16:00~16:45 はじめてパレエ 岡田	ビューティーフォロー	16:00~17:00 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:15~18:15 フィットネス キック ボクシング 村石	◆岩盤タイム	15:45~16:45 パワーヨーガ TARO	16:15~17:00 全身シェイプ45 卵川	16:00~17:00 ランニング トレーニング 鈴木(晏) (カルチャー)	ビューティーフォロー	16:30~17:30 ◆岩盤タイム
18:15~19:15 ヨーガ60 Rieco			17:15~18:15 溶岩浴	17:00~18:00 姿勢改善 済田	◆岩盤タイム	17:00~18:00 ヨーガ60 済田	17:30~18:15 O美ボディ Body Wave® ジーナ	ビューティーフォロー	17:15~18:15 フィットネス キック ボクシング 村石	◆岩盤タイム	18:45~19:45 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:15~18:15 フィットネス キック ボクシング 村石	17:15~18:00 オーラダイエット 香取	17:15~18:00 オーラダイエット 香取	ビューティーフォロー	17:45~18:45 ◆岩盤タイム
			19:00~ アロマリラクセス	19:00~19:45 ヨガ Sonoko	◆岩盤タイム	18:30~19:15 ZUMBA ジーナ		18:45~19:15 Oストレッチポール 卵川 (多目的)	ビューティーフォロー	18:30~19:15 リンパケア 済田	◆岩盤タイム	18:30~19:20 ZUMBA 戸部	18:45~19:45 アロマリラクセス	18:30~19:00 ストレッチ 鈴木(晏) (カルチャー)	18:30~19:00 ストレッチ 鈴木(晏) (カルチャー)	ビューティーフォロー	19:00~19:45 ベーシックヨガ ゆのき
					◆岩盤タイム												

エリア利用時間 20:30まで

※ゴールデンウィーク期間中は短縮営業となりますので、21:00閉館となります。
 ※ジム・プールエリアの最終利用時間は20:30まで、SPAエリアは20:45までとなります。
 ※ベンチプレス大会(定員15名)、レアレア運動会(定員15名)は予約制となっております。4Fフロントにてご予約下さい。