

ゴールデンウィーク 特別タイムスケジュール



5月3日(月)

営業時間 10:00~18:00

B-サーキット	スタジオ	プール
	10:30~11:30 中上級エアロ 白砂 香	☺ 10:30~11:00 ウォーターエアロ 近藤 恭子 <small>体験に オススメ!</small>
📖 11:00~11:30 体験に オススメ! B-サーキット30	📖 11:45~12:15 体験に オススメ! ボディパンプ30 齊藤 多聞	☺ 11:05~11:35 アクアダンベル体操 武田 和美 <small>体験に オススメ!</small>
ZUMBAシリーズの一つで、主に フィットネス初心者、シニア、そし て身体的にハンデのある方向け に動きがアレンジされています。 年齢にかかわらず誰でも参加で きる安全で効果的なプログラム です。	📖 12:30~13:00 体験に オススメ! ボディコンバット30 坂口 英明	📖 13:30~13:45 うきうきダンベル 武田 和美 <small>体験に オススメ!</small>
	📖 13:45~14:15 体験に オススメ! B-サーキット30	📖 13:15~14:15 体験に オススメ! ZUMBA GOLD 畑山 直美 NEW
	☺ 14:30~15:15 初級エアロ 濁川 久美子	☺ 14:25~14:55 ウォーターエアロ 近藤 恭子 <small>体験に オススメ!</small>

5月5日(水)

B-サーキット	スタジオ	プール
📖 10:30~11:00 体験に オススメ! B-サーキット30	☺ 10:30~11:15 初級エアロ 小林 千鶴	スイミングスクール 無料体験会のため 10:00~13:30まで プール利用不可
	📖 11:30~12:30 体験に オススメ! ボディバイブテック&45 高田 教生	📖 13:45~14:15 ウォーク&ジョグ 武田 和美 <small>体験に オススメ!</small>
📖 12:45~13:15 体験に オススメ! B-サーキット30	☺ 12:45~13:45 ボディジャム+60 池田 浩之	☺ 14:20~14:50 アクアダンベル体操 高田 教生 <small>体験に オススメ!</small>
	📖 14:00~14:30 体験に オススメ! ボディパンプ30 齊藤 多聞	子供プール無料開放 15:00~17:30 ①②コース 大人専用コース ③④コース 子供自由遊泳 ※子供の参加状況によりゲーム実施あり
	☺ 14:45~15:30 ボディコンバット45 坂口 英明	