

ゴールデンウィーク特別プログラム

5月3日（月）

	時間	プログラム名	担当	定員
A スタ ジ オ	10:45～11:30	初級エアロ	川田	22
	12:00～12:20	ポール	川田	22
	12:45～13:45	ヨガ	加勢	22
	14:15～15:00	宝塚バレエストレッチ	花愛	22
	15:30～16:15	初級ステップ	加鹿	22
	19:00～19:45	初級エアロ	高田(朝)	22
	20:15～21:00	初中級エアロ	遠藤	22
	B スタ ジ オ	11:15～12:00	気功	高尾
12:30～13:15		フィットネスフラ	太田	10
13:45～14:30		ピラティス	加鹿	10
19:30～20:15		BODY ART training	佐野	10
プ ール	11:00～12:00	成人スイミング(登録制)	—	—
	12:15～13:00	アクアビクス	梅木	25
	19:00～20:00	成人スイミング(登録制)	—	—

5月4日（火）

	時間	プログラム名	担当	定員	
A スタ ジ オ	11:00～11:45	ZUMBA	天河	22	
	12:30～13:15	初中級エアロ	加鹿	22	
	13:45～14:30	初級ステップ	井出	22	
	15:00～15:45	ラテン	長谷川	22	
	18:45～19:30	中級エアロ	川田	22	
	20:00～20:45	キックボクシング	SANA	22	
	B スタ ジ オ	11:15～12:15	朝ヨガ	加鹿	10
		12:45～13:45	ストレッチ60	雨宮	10
プ ール	11:00～12:00	成人スイミング(登録制)	—	—	
	12:15～13:00	アクアビクス	南川	25	
	14:00～14:30	はじめて水泳	小野	10	
	18:00～19:00	成人スイミング(登録制)	—	—	
	19:15～19:45	アクアシェイプ	雨宮	25	

5月5日（水）

	時間	プログラム名	担当	定員
A スタ ジ オ	10:45～11:30	初級ステップ	高田(宏)	22
	12:00～13:00	骨盤エクササイズ	高田(宏)	22
	13:30～14:15	初級エアロ	高田(宏)	22
	15:00～15:45	初級ステップ	加鹿	22
	16:15～16:35	ポール	天野	22
	18:45～19:30	初級ステップ	石黒	22
	20:00～20:30	FBX	飯星	22
	B スタ ジ オ	11:00～11:45	ポール&ストレッチ	梅木
12:15～13:15		太極拳	渡邊	10
13:45～14:30		ピラティス	加鹿	10
プ ール	13:15～13:35	水中歩行	倉治	20
	13:45～14:15	アクアシェイプ	倉治	25
	19:15～19:45	泳法別レッスン	田淵	10
	20:00～20:45	アクアビクス	田淵	25

・プログラムの参加にはWebでの登録が必要です。 ・緊急事態宣言等の発令に伴い、プログラムを変更する場合がございます。

《ピックアップレッスン》

☆脂肪燃焼におすすめ☆

5/3（月） 10:45～ 初級エアロ 川田 5/5（水） 20:00～ FBX 飯星
 12:15～ アクアビクス 梅木 20:00～ アクアビクス 田淵
 5/4（火） 18:45～ 中級エアロ 川田

冬についた体脂肪はGWまでに落とす！夏への勝負は既に始まっています！

今回のFBXは飯星のデビューレッスン！ピーウォッシュで最も脂肪燃焼できるレッスンです。

♪日々のリフレッシュに♪

5/4（火） 12:45～ ストレッチ60 雨宮
 5/5（水） 11:00～ ポール&ストレッチ 梅木
 16:15～ ポール 天野

自粛続きで身体が固まっていませんか？

ゆっくり身体をのぼして心も身体もリフレッシュしましょう♪