

# 4/29 (金・祝) スタジオ&プールプログラム

有料クラス(事前登録制)

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
金	1F		RITMOS 10:30~11:15 五十嵐亮	オリジナルエアロ 初中級(有料) 11:35~12:20 五十嵐亮	美BODY 12:40~13:25 五十嵐亮		初級エアロ 14:15~15:00 野田伸子	初級ステップ 15:45~16:30 青木優	ダンスエアロ 17:00~17:45 青木優	ジャズダンス 18:05~18:50 佐野杏里	マーシャルファイト 19:15~20:00 稲川		
	B1		はじめて ステップ 10:45(30) 新庄	ストレッチ 11:45~12:30 新庄	パワーヨガ 13:00~14:00 野田伸子					シェイプ45 18:15~19:00 田淵			
	プール			水中 歩行 12:15▼ 稲川	アクア シェイプ 12:40(30) 稲川	泳法別 レッスン 13:30(30) 高瀬		キッズスイミング 特別振替					
		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00

- ※プログラム参加にはWEB予約が必要です。
- ※スタジオプログラムへのご参加は、マスク着用をお願いいたします。
- ※開催5分前に出欠を取りますので、スタジオ内でお待ちください。
- ※安全管理上、開催時刻を過ぎての参加、途中退出の再入場はできません。
- ※レッスン終了時、使用した道具の消毒作業を各自お願いします。



# 5/3 (火・祝) スタジオ&プールプログラム

ご希望にお応えして、野崎IRの中上級やります!!

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
火	1F		ZUMBA 10:30~11:15 天河智美	初中級エアロ 11:45~12:30 加鹿りえ子	初級ステップ 13:00~13:45 井出明子	ラテン 14:15~15:00 長谷川京子	ポルドブラ 15:20~16:05 野崎雄一	中上級エアロ 16:25~17:10 野崎雄一	キッズチアダンス 17:30~18:30	リラックスヨガ 18:45~19:30 渡部	RITOMOS 19:45~20:30 渡部		
	B1		ピラティス 10:45~11:30 加鹿	ストレッチ 12:00~12:45 清水		キッズ体操 プライベート	キッズ体操 16:00~17:50			シェイプ45 18:30~19:15 川田			
	プール		成人 11:00~12:00	アクアピクス 12:15~13:00 高瀬		はじめて 水泳 14:00(30) 高瀬	キッズスイミング 15:00~17:55		成人 18:00~19:00	成人 19:00~20:00			
		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00

# 5/4 (水・祝) スタジオ & プールプログラム

ご好評につき、またやります！あのテーマパークのダンスと一緒に踊りましょう！

今話題！美しく鍛える、セクシーダンス！

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
水		1F テーマパークダンス 10:30~11:15 YUKA	骨盤エクササイズ 11:45~12:45 高田宏子		初級エアロ 13:15~14:00 高田宏子	初級ステップ 15:00~15:45 加鹿りえ子			初中級エアロ 17:30~18:15 平野慶真	パーレスクダンス 18:45~19:30 守屋あやか	ZUMBA 19:45~20:30 守屋あやか	
		B1 ピラティス 10:30~11:15 高田宏子	シェイプ45 11:45~12:30 飯星	ポール 13:00▼ 飯星	ヨガ 13:45~14:45 加鹿りえ子	体操プライベート	キッズ体操 16:00~17:50			シェイプ45 18:30~19:15 天野		水
		プール		水中歩行 13:15▼ 田淵	アクアシェイプ 13:45(30) 田淵	スイムプライベート 15:00~	キッズスイミング 15:00~19:00			スイムプライベート 19:00~		

- ※プログラム参加にはWEB予約が必要です。
- ※スタジオプログラムへのご参加は、マスク着用をお願いいたします。
- ※開催5分前に出欠を取りますので、スタジオ内でお待ちください。
- ※安全管理上、開催時刻を過ぎての参加、途中退出の再入場はできません。
- ※レッスン終了時、使用した道具の消毒作業を各自お願いします。

WEB予約

LINE登録



# 5/5 (木・祝) スタジオ & プールプログラム

五十嵐IRの特別有料プログラム！

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
木		1F RITMOS 10:30~11:30 五十嵐・渡部	オリジナルエアロ 中上級(有料) 11:50~12:35 五十嵐亮	KICKBOX 13:00~13:45 野田伸子	初級ステップ 14:05~14:50 幸田倫史	ボディコンディショニング 15:10~15:55 幸田倫史	ジャズダンス 16:30~17:15 美月悠		ダンスエアロ 18:15~19:00 青木優	初級ステップ 19:15~20:00 青木優		
		B1 ジェンヌヨガ 10:30~11:30 花愛瑞穂	リラックスヨガ 12:00~12:45 渡部真央	美BODY 13:15(30) 飯星	キッズ体操プライベート		キッズ体操 16:00~17:50			シェイプ45 19:15~20:00 田淵		木
		プール	アクアビクス 12:05~12:50 岸本悠乃	らくらくスイム 13:00~13:45		スイミング プライベート 15:00~	キッズスイミング 16:00~17:55			成人 19:00~20:00		