



2023年ゴールデンウィークスケジュール



	5月3日(水)					5月4日(木)					5月5日(金)					5月6日(土)						
	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	AURA	岩盤	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	AURA	岩盤	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	AURA	岩盤	4Fカルチャー	4F多目的		
9:00																						
10:00	9:30~10:15 エアロLOW AKKO	9:50~10:35 ヨガ45 板橋		9:45~10:30 ベーシックヨガ KEIKO	9:30~10:15 岩盤ダイエット 村石		9:30~10:00 ストレッチ 上田			9:45~10:45 オーラヨガ 片野	9:30~10:30 ◆岩盤タイム			9:30~10:15 ピギナーエアロ 高嶋			9:45~10:45 ピラティスヨガ 60 平井(聖)	9:30~10:30 ◆岩盤タイム			9:30~10:20 ★フレス&ボイス エクササイズ 山路	
11:00	10:30~11:15 中上級ステップ AKKO		11:00~11:30 アクアエクササイズ 片野	11:00~12:00 ヨガ60 板橋	◆岩盤タイム		10:00~10:45 パワーヨガ 小久保	10:15~10:45 全巻シェイプ30 上田		10:45~11:45 ◆岩盤タイム			10:00~10:50 ★からだのひびひ 動か体操 板橋	10:30~11:15 ファンクショナル ～運動改善～ 村石	10:30~11:00 アクアサーキット 渡辺		10:45~11:45 ◆岩盤タイム		10:40~11:50 ★Happy Singing 山路	10:30~11:20 ★体操改善体操 佐々木		
12:00	11:30~12:30 ファンクショナル ～運動改善～ 村石	11:45~12:30 ボディワークアウト 上田		12:30~13:15 ヨガ 平井(聖)	◆岩盤タイム		12:00~13:00 リラクソヨガ 緑川		11:15~12:00 アクアエクササイズ Junko	11:15~12:15 ピラティス60 板橋	◆岩盤タイム	★HIP HOP KNG		11:30~12:30 パワーヨガ 小久保	11:45~12:30 骨盤キック&パンチ 村石		11:15~12:00 ベーシックヨガ YUKI	12:00~13:00 ◆岩盤タイム		★体感改善体操 山路		
13:00	12:45~13:30 ストリートダンス KEIKO	12:45~13:15 ストレッチ 上田			◆岩盤タイム		13:15~14:15 オリジナルエアロ 山口(雅)		13:00~13:45 パーシクヨガ 小久保	13:15~14:15 ◆岩盤タイム		★HIP HOP KNG	12:45~13:45 骨盤シェイプ 村石		13:00~14:00 ★ロングスイム サークル	12:30~13:30 ヨガ60 YUKI	13:15~14:15 ◆岩盤タイム					
14:00	13:45~14:45 ヨガ60 KEIKO			14:30~15:30 ヨガ60 Shiaki	◆岩盤タイム		13:45~14:45 ★タチアン ダンス (アパマンズ)			14:30~15:30 ◆岩盤タイム			12:45~14:15 ★卓球サークル	14:00~14:45 エアロLOW KEIKO			14:00~14:45 オーラダイエット 村石	14:30~15:30 ◆岩盤タイム		★バレエ 岡田		
15:00	15:00~16:00 フラダンス カロケ	15:15~15:45 ストレッチ 青藤			◆岩盤タイム		15:00~16:00 やさしい フローヨガ YUKI	15:00~15:45 ボディワークアウト 福田		15:00~15:45 オーラストレッチ 片野	◆岩盤タイム			15:00~16:00 ヨガ60 板橋	15:00~16:00 M★キック ボクシングEX (有料) 村石			15:45~16:45 ◆岩盤タイム				
16:00	16:15~16:45 ★DJ ライブダンス 柳			16:30~17:30 溶岩浴	◆岩盤タイム		16:15~17:00 fight 上田			16:30~17:30 ◆岩盤タイム				16:10~16:55 はじめてバレエ 岡田	16:15~17:15 ★サンドバッグ ボクシング 村石			15:45~16:45 ◆岩盤タイム				
17:00				17:00~18:00 ◆岩盤タイム						17:00~18:00 ◆岩盤タイム							17:15~18:15 溶岩浴	17:00~18:00 ◆岩盤タイム		★バレエ 岡田		
18:00	18:00~18:45 fight 青藤			18:15~19:15 ◆岩盤タイム						18:15~19:15 ◆岩盤タイム								18:15~19:15 ◆岩盤タイム				
19:00		19:00~19:30 ボディワークアウト 片野		19:00~20:00 ヨガ60 勢子	◆岩盤タイム		19:00~19:45 ZUMBA 片野	19:15~20:00 ボディワークアウト 上田	19:00~20:00 ★ロングスイム サークル	19:00~20:00 アクティブヨガ60 勢子	◆岩盤タイム			19:00~19:45 fight 福田		19:00~20:00 ★ロングスイム サークル	19:00~20:00 溶岩浴	19:30~20:30 ◆岩盤タイム				
20:00	19:45~20:15 はじめてステップ 片野			19:30~20:30 ◆岩盤タイム	★卓球サークル					19:30~20:30 ◆岩盤タイム			★ダンスサークル					19:30~20:30 ◆岩盤タイム				
21:00	エリアご利用時間20:30まで					エリアご利用時間20:30まで					エリアご利用時間20:30まで											

通学営業

- 【ご注意】
- ジム・プールにつきましては、エリアの利用時間に変更がございます。
 - 岩盤浴・溶岩浴は有料プログラムです。
 - 会員以外の方は、ご予約の上ご来館ください。
 - プログラムは変更の可能性がございますので、あらかじめご了承ください。
- 【営業時間】 5月3日(水・祝) 5/4(木・祝)、5/5(金・祝) 9:00~21:00
 【利用時間】 プール・ジムエリア最終利用時間は20:30まで、スパエリアは20:45までとなります。