








# ゴールデンウィークのプール&スタジオ プログラム

どの活動種別の方もすべてのプログラムにご参加いただけます。  
 スペシャルプログラム！や日常では参加できない時間帯のプログラムなどご自由にお楽しみください。  
 一部時間を変更しているところがありますのでご注意ください。

	4/29(月)		4/30(火)	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ
6:30	フリー スイミング	スタジオ使用 OK	フリー スイミング	スタジオ使用 OK
7:00				
8:00				
9:00	9:00		9:00	
10:00	10:00	9:40	10:00	9:40
		OXIGENO 10:00(45) 中北瑛美 		ヨガ 10:00(50) 鈴木裕子 
11:00	ウォーキング& ファイティング 11:00(45) 鎌田記代美	スタジオ使用 OK		初中級ステップ 11:00(50) 福川美智代
12:00		<b>スペシャルプログラム！</b> ラテンエアロ 12:00(60) 水王智子		バレエコンディショニング 12:00(40) 秋山憂美
13:00		スタジオ使用 OK		エアロ&ファイティング 12:50(40) 松谷真由美
14:00	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい		顔付け&ウォーキング 13:30(20)丸山邦代	はじめてのハワイアンフラ 13:40(45) Nanilin Kaoli 
		時間変更 ボディコンディショニング 14:30(20)位田香里		
15:00		<b>スペシャルプログラム！</b> ZUMBA 15:00(40)井上真美		時間変更 ABC体操 14:45(30)中北瑛美 
16:00	幼少年 アクアティッククラブ  会員の方は ご利用いただけ ません	時間変更 Wリングストレッチ 15:50(30)位田香里		時間変更 リズム&トレーニング 15:30(20)中北瑛美 
17:00		スタジオ使用 OK		スタジオ使用 OK
18:00		内容変更 はじめてエアロ 18:30(30)中北瑛美		
19:00	19:00			<b>スペシャルジョイントプログラム！</b> MEGADANZ 19:00(60) 安宅由佳子・南 いつか
20:00	ミットアクア 19:15(45) 原頭美智 	スタジオ使用 OK		
21:00		Wリングコンディショニング 20:30(45) 原頭美智 		X55 20:15(45) 安宅由佳子
		スタジオ使用 OK		スタジオ使用 OK
		21:40		21:40
	22:00		22:00	